

# روحانی ڈائجسٹ

دسمبر ۲۰۱۲ء

یہ پرچہ بندہ کو خدا لکے جانائز  
اور بندہ کو خداکے ملا دیتا ہے

اس سے ذرہ برابر کوئی چیز نہ آسمانوں میں چھپی ہوگی  
ہے نہ زمین میں۔ نہ ذرے سے بڑی اور نہ اس سے  
چھوٹی، سب کچھ ایک نمایاں یاں دفتر میں درج ہے۔  
(سورہ ہسبا: آیت ۸۸)

اسلام! وحدت نوع انسانی کا پلیٹ فارم ہے۔ مغربی دنیا کو دشمن سمجھنے کا مغالطہ اس پلیٹ فارم کی اہمیت کو ختم کر رہا ہے، ضرورت ہے کہ مغرب کے سامنے اسلام کی حقیقی تعلیمات پیش کر کے غیر جانبدارانہ مفکرین کی حمایت حاصل کی جائے۔

جمیل احمد خان..... 21

حیاتیاتی اکائی....

ذرا بھر چیز بھی اس سے پوشیدہ نہیں (نہ آسمانوں میں اور نہ زمین میں اور کوئی چیز ذرے سے چھوٹی یا بڑی ایسی نہیں مگر کتاب روشن (لکھی ہوئی) ہے۔ (القرآن) ابن وصی..... 25

ملازمت پیشہ خواتین اور گھسریلو زندگی....

ایسے گز ضرور سیکھیں جن کی مدد سے آپ اپنی زندگی کو قدرے سہل بنا کر بہت سے رکے ہوئے کام مکمل کر سکیں۔..... 69

سہواری کا ڈاکہ بنگلہ.....

مجھے جو چیز آج تک غلطیوں میں مبتلا کیے ہوئے ہے کہ سوتا ہوا بچہ بستر سے باہر کیسے نکل گیا اور پھر دانی میں لپٹا لپٹا یا وہ کس طرح دروازے تک پہنچ گیا حالانکہ اس کی عمر صرف چھ ماہ کی تھی۔

شاہ محی الحق فاروقی..... 85

متاثر کن شخصیت.....

زندگی کسی ڈریس ریپرسل کا نام نہیں۔ جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ آپ کی زندگی پر کچھ نہ کچھ اثر ضرورت مرتب کر رہا ہے....

صنان انصاری..... 73

بچوں کو محفوظ ماحول فراہم کیجیے....

حادثات گھردوں میں ہی ہوتے ہیں چاہے بچے کی جو بھی عمر ہو۔

ثمین فاطمہ..... 76

فی شمارہ 55 روپے	جلد 35 شمارہ 1	دسمبر 2012ء	محرم الحرام 1433ھ
------------------	----------------	-------------	-------------------

اعزاز کی معاونین

سیدہ راشدہ عفت \* سہیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 550 روپے  
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 160 امریکی ڈالر



..... خاک کا بھتہ کا پتہ.....

1-D, 1/7 ناظم آباد کراچی 74600 پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469 فیکس: 021-36606329

ای میل: roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پبلشر، پرنٹر

جمیل احمد خان

ایڈیٹر

روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

طابع

1-D, 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

مقام اشاعت



خود ساختہ طریقہ علاج....

123... ❖❖❖

سر دیوں میں کیا کھانا چاہیے....

سر دیوں میں انسان کی غذائی ضروریات بدل جاتی ہیں؟

141... ❖❖❖

ہری بھری ہے زندگی....

سائنسدانوں نے یہ خیال ظاہر کیا ہے

کہ چالیس ہزار سال پہلے انسان

سبزی خور تھا....

صائمہ راحت... 131



روحِ زن، زینتِ نون.... کرشماتی خصوصیات کا حامل

127... ❖❖❖

کیا... تو ابائی سے بھرپور ستا اور سدا بہار پھل

143... ❖❖❖

چند روز... تو ابائی سے

بھرپور بھری... 135



65 گھریلو خواتین حکاوت سے کیسے بچیں۔

اپنی گھریلو پریشانی کا غصہ شوہر یا بچہ پر نہ نکالیں....

تسکین زہرا... 65



خوش باش خاندان....

67... ❖❖❖

آپ کی ذہانت....

خود اعتمادی اور ذہانت سے ہر مسئلے کو سلجھایا جاسکتا ہے۔

ریحانہ علی احمد... 83

جلد کی حفاظت کے گر سمجھ لیں...



قدرتی اجزاء سے خوبصورتی کے لیے نہیں۔

صدف قمر... 155

خواتین اور بچوں میں خون کی کمی..

غذائوں سے پوری کی جاسکتی ہے۔

سعیدہ سعید... 157

110 قوت فیملہ میں اضافہ کریں۔

متذبذب لوگ کوئی بھی فیملہ لیتے ہوئے ہمیشہ ایک طرح کے ذہنی خلفشار کا شکار رہتے ہیں۔

صائمہ راحت... 110

63

غصہ چھوڑیے، ہمیشہ صحت مند رہیے۔

مزاج میں شکستہ تبدیلیاں امراضِ قلب سے بچاتی ہیں۔

وسیم عبداللہ... 63

بد تمیز بچوں کو تیز دار کیسے بتائیں....

اُن والدین کے لیے جو اپنے بچوں کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں۔

سعیدہ عمران... 79

انسان کا نکات کے سنے سفر پر....

سائنسدانوں نے نکات کی تخلیق کا ذریعہ دریافت کر لیا۔

مہمان کالم... ظہیر اختر بیدی... 191

این ایشاء کے مضامین....

جستہ جستہ... فکایہ کالم... 193

انہی نے تمہارے لیے زمین میں سب کچھ پیدا کیا ہے۔  
نور الہی، نور نبوت... خواجہ شمس الدین عظیمی... 10  
صفت دراصل آدمی کے اندر اطلاعات کا ذخیرہ ہے۔  
صدائے جرس... خواجہ شمس الدین عظیمی... 12  
پریشانی انسان نے اپنے اوپر خود مسلط کر لی ہے۔  
خطبات عظیمی... خواجہ شمس الدین عظیمی... 49  
میں ہزار سال پہلے لوگ آج کے سائنسدانوں سے عقلمند تھے۔  
روحانی سوال و جواب... خواجہ شمس الدین عظیمی... 173

امام جعفر صادق... ایک عظیم سائنسدان  
حضرت امام جعفر صادق کا سائنسی اور علمی انداز فکر....

تلخیص سمعیہ علوی... 37  
آئیے مراقبہ کرتے ہیں!

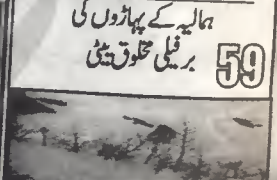
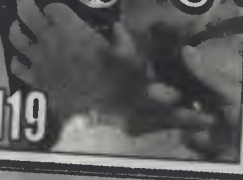
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی... 29  
سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات....

روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے  
❖❖❖ 33

بائی بلڈ پریشر

یہ ہے پاکستان

عمل حیران ہے! سائنس خاموش ہے

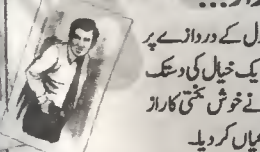


119

175

59

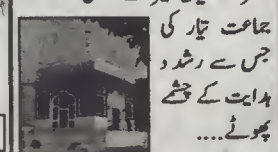
93 راز...  
دل کے دروازے پر  
ایک خیال کی دستک  
نے خوش بختی کا راز  
عیاں کر دیا۔



99 آبیہ تال  
چوہوں کا



39 حضرت میاں میر... ایسی  
جماعت تیار کی  
جس سے رش و  
ہدایت کے چشمے  
پھوٹے....



مستقل عنوانات

مستقل عنوانات

- ❖❖❖ 197- معلومات عالم....
- ❖❖❖ 199- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... محمد جمیل عباسی
- ❖❖❖ 205- انہی کے مقابلوں کے نتائج....
- ❖❖❖ 207- محفل مراقبہ....
- ❖❖❖ 217- روحانی ڈاک.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

- ❖❖❖ 171- قرآنی انسائیکلو پیڈیا.... ادارہ
- ❖❖❖ 177- راجِ صدی پہلے....
- ❖❖❖ 183- عالم امر... احسن عظیم خلد
- ❖❖❖ 189- میری پسندیدہ کتاب....
- ❖❖❖ 192- قدحِ سخن.... مرتبہ: عامر غنی

- ❖❖❖ 118- ریکی پریکٹس....
- ❖❖❖ 147- دستِ خوان.... فلک ناز
- ❖❖❖ 145- جلد اور بالوں کے مسائل.... حکیم عادل اسلمیل
- ❖❖❖ 161- گیشن کو ضد حافظہ....
- ❖❖❖ 167- سوہیہ بھی آدمی....

- ❖❖❖ 16- حق الحقین.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
- ❖❖❖ 47- شرح لورج و قلم.... خواجہ شمس الدین عظیمی
- ❖❖❖ 53- کیفیات مراقبہ....
- ❖❖❖ 115- سائنس کارنرز Q&A.... ڈاکٹر جمیل احمد صدیقی
- ❖❖❖ 117- یوگا سب کے لیے....

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وہی تو ہے جس نے تمہارے لئے زمین کو نرم کیا تو اس کی راہوں میں چلو پھرو اور خدا کا (دیا ہوا) رزق کھاؤ۔ (سورہ ملک: آیت 15)

اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے زمین میں سب کچھ پیدا کیا ہے۔ (سورہ بقرہ: 29)

اور زمین پر کوئی چلنے پھرنے والا نہیں مگر اس کا رزق خدا کے ذمے ہے۔ وہ جہاں رہتا ہے اسے بھی جانتا ہے اور جہاں سوچا جاتا ہے اسے بھی۔ یہ سب کچھ کتاب روشن میں (لکھا ہوا) ہے۔ (سورہ ہود: آیت 6)

اور بہت سے جانور ہیں جو اپنا رزق اٹھائے نہیں پھرتے خدا ہی ان کو رزق دیتا ہے اور تم کو بھی اور وہ سننے والا اور جاننے والا ہے۔ (سورہ عنکبوت: آیت 60)

خدا جس کا چاہتا ہے رزق فراخ کر دیتا ہے اور (جس کا چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے۔ (سورہ ہود: آیت 26)

اے اہل ایمان جو پاکیزہ چیزیں ہم نے تم کو عطا فرمائی ہیں ان کو کھاؤ اور اگر خدا ہی کے بندے ہو تو اس (کی نعمتوں) کا شکر بھی ادا کرو۔ (سورہ بقرہ: آیت 172)

اور یہ کہ ہر انسان کے لیے صرف وہی ہے جس کی

کوشش خود اس نے کی۔ (سورہ بقرہ: آیت 39)

لوگو! جو چیزیں زمین میں حلال طیب ہیں وہ کھاؤ اور شیطان کے قدموں پر نہ چلو وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔ (سورہ بقرہ: آیت 168)

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

سب سے بہتر وہ خوراک ہے جو اپنے ہاتھوں کی محنت سے حاصل کیے ہوئے رزق سے ہو، یاد رکھو اللہ کے نبی حضرت داؤد علیہ السلام اپنے ہاتھوں کے کسب کی کمائی کھایا کرتے تھے۔ (بخاری، مشکوٰۃ)

صحابہ کرام نے عرض کیا کہ:

یا رسول اللہ! (ﷺ)!

کونسا ذریعہ معاش پاکیزہ ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ آدمی کا اپنے ہاتھ سے کمانا اور ہر جائز تجارت۔ (مسند احمد)

جس نے پاکیزہ کمائی کھائی اور سنت کے مطابق عمل کیا اور لوگوں کو اپنی ایذا رسانی سے امن میں رکھا وہ جنت میں داخل ہو گا۔ (ترمذی)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب تم میں یہ چار باتیں موجود ہوں گی تو دنیا کے چھوٹ جانے سے کوئی حرج نہیں ہے، امانت کی حفاظت، بات کی سچائی اور سچ گوئی اچھی عادت اور کھانے پینے میں پاکیزگی یعنی پاکیزہ روزی۔ (مسند احمد)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم میں سے ایک شخص کلزی کا گٹھالینی پیٹھ پر لاد کر لا۔ اور اسے بیچ کر گزارا کرے، یہ اس کے لیے اس سے بہتر ہے کہ وہ کسی سے سوال کرے، وہ اسے دے یا انکار کر دے۔ (بخاری، مسلم)

دسمبر ۲۰۱۲ء

روزانہ دعوت



# صدا ہے جبریل



ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ مہینے کی ابتدائی تاریخوں میں مجھے دستک دیتے ہیں۔ موبائل پر آواز گونجتی ہے۔ یا سحی یا قیوم.... یا سحی یا قیوم.... یا سحی یا قیوم.... پتہ نہیں اس آواز میں کیا اثر ہے کہ محسوس ہوتا ہے کہ خون میں ارتعاش بڑھ گیا ہے اور میں کتاہی مصروف کیوں نہ ہوں اس صدا کو نظر انداز نہیں کر سکتا۔ مہینے میں ایک مرتبہ یاد دہانی کرائی جاتی ہے کہ آج مہینے کی دو تین تاریخ ہے ہمیں مضمون کا انتظار ہے....!

ایڈیٹر صاحب ٹیلیفون کر کے اپنی مصروفیت میں گم ہو جاتے ہیں اور میں خیالات کے تانے بانے میں اُلجھ جاتا ہوں اور سوچتا ہوں کہ اب تک چار سو اٹھارہ (418) ادارے لکھ چکا ہوں اب مزید کیا لکھوں....؟

ماشاء اللہ روحانی ڈائجسٹ پڑھنے والے خواتین و حضرات بھی غضب کا حافظہ رکھتے ہیں۔ مضمون من و عن دوبارہ شائع کر دیا جائے تو استفسارات کے ٹیلیفون اور پیغامات آنا شروع ہو جاتے ہیں کہ عظیمی صاحب خیریت سے ہیں....؟ اگلے روز مرکزی مراقبہ ہال کے منتظمین لسٹ بھیج دیتے ہیں کہ اتنے خواتین و حضرات نے فون کے ذریعے، انٹرنیٹ کے ذریعے، یا خود تشریف لا کر آپ کی خیریت معلوم کی ہے۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے...! اور یہ بات قابل تحسین ہے کہ عوام الناس میرے لیے دعا کرتے ہیں۔ ان پیغامات کے ذریعے میرے اندر تبدیلی ہوتی ہے اور میں اپنے اندر توانائی محسوس کرتا ہوں اور قارئین کے لیے کمر بستہ ہو جاتا ہوں، ان کی خدمت کے لیے بیٹھ جاتا ہوں.... نہیں پتہ... نہیں معلوم کون لکھتا ہے... کون لکھواتا ہے...؟ بہر حال یہ تو کسی کو بھی پتہ نہیں کہ وہ خود کون ہے...؟ کہاں سے آیا ہے اور کیوں آیا ہے...؟ ہر آدمی تقال ہے، نہ کچھ جانتا تھا نہ کچھ جانتا ہے۔ یہ بھی علم نہیں کہ میں پیدا ہونے سے پہلے اگر تھا تو کہاں تھا اور اس کا بھی علم نہیں کہ ایک دن کا بچہ جب توڑے سال کا ہوتا ہے تو اس کے ماہ و سال کہاں غائب ہو جاتے ہیں اور ماہ سال کا ریکارڈ جس کی بنیاد پر آدم کبھی خوش ہوتا ہے کبھی غمگین ہوتا ہے، کبھی مایوسی کے گھپ اندھیروں میں گم ہو جاتا ہے یہ کیفیت بھی طاری ہو جاتی ہے کہ آنکھوں میں امید کی قندیلیں روشن ہو جاتی ہیں۔ امید کی قندیلیں بجھ بھی جاتی ہیں اور مایوسی ایک المناک گھڑیاں پردے میں چلی جاتی ہیں... یہ ایسی روداد ہے جس سے سات ارب انسانوں میں ایک آدمی بھی انکار نہیں کر سکتا۔ اللہ خیر کرے! نہیں معلوم دنیا کی بے بضاعتی کے فسوں میں کیا کیا لکھ گیا ہوں۔ یہ جنون ہی تو ہے کہ آدمی ایسی بات کہے کہ سات ارب انسان اس کو فسوں کہہ کر گزر جائیں۔



میں نے ایک سو دس تنکے جمع کیے۔ دشمن پر مہلک ضرب لگانے کا یہ طریقہ اختیار کیا کہ ایک ایک کر کے تنکے مارے جائیں تو دشمن نیست ہو جائے گا۔ مگر ہوا یہ کہ سارے تنکے ٹوٹ گئے۔ میں ٹوٹے ہوئے تنکے جمع کرتا رہا۔ ہوا کا جھونکا آیا اور سارے تنکے ایک ایک کر کے اڑ گئے۔ میں دشمن کو اپنی دانست میں ہلاک کر چکا تھا۔ ابھی خوش بھی نہیں ہوا تھا کہ دشمن نے موقع غنیمت جانا اور مجھ پر ٹوٹ پڑا۔ اس ناگہانی افتاد سے سنبھلنے بھی نہ پایا تھا

میرے خشک جسم میں سے وہ کیا چوس رہے تھے۔

\*\*\*

دیکھا کہ... میرے اندر سے ایک اور ”میں“ نکلا اور میرے سر کے پیچھے کھڑا ہو گیا اس ”میں“ نے مجھ سے پوچھا... کیا کہتے ہو!...؟ کچھ دیکھا...؟ کچھ سوچا...؟ یہ جسم گدھوں، کوؤں، چیلوں، کتوں، بلیوں اور بھینٹوں کی خوراک بنا دی جائے یا ابھی اور تماشہ دیکھنا ہے... اور مصیبت کی چکی پیسنی ہے...؟ غم و آلام، رنج و ملال عارضی راحت و سکون کا تماشہ اور دیکھنا ہے۔ میں نے بھیگی آنکھوں، روشن دماغ اور گداز دل سے کہا:

میں نے جو تجربہ کر لیا ہے اس تجربہ سے میں ایک اور تجربہ کرنا چاہتا ہوں۔ افتراق و اختلاف کی جس بھٹی نے مجھے سوخت کر دیا ہے میں اس بھٹی کو ٹھنڈا کر دینا چاہتا ہوں...!

”میں“ نے مجھے جواب دیا... کیا پھر ایک سو دس تنکے جمع کرو گے اور ایک ایک تنکے سے دشمن پر کاری ضرب لگاؤ گے! کیا ابھی تک افتراق کا تماشہ نہیں دیکھا...؟

میں نے کہا...! ایک مرتبہ مجھے اور مہلت دی جائے میں اپنے لوگوں کو جمع کر کے انہیں اپنی بے بسی بے بضاعتی اور بے ثباتی کی داستان سناؤں گا۔ انہیں یہ باور کراؤں گا کہ انفرادیت موت ہے... اجتماعیت زندگی ہے۔ انفرادیت بوارہ ہے۔ اجتماعیت استحکام ہے، انفرادیت محکومی ہے اور اجتماعیت حاکمیت ہے۔ اجتماعیت میں سکون ہے اور تفرقوں میں بٹ جانا ہلاکت اور موت ہے۔ بند مٹھی (مٹکا) سے چوٹ لگتی ہے، ایک ایک انگلی سے ضرب نہیں لگتی۔ انفرادی ضرب سے ایک ایک تنکا خود ٹوٹ جاتا ہے۔ ایک سو دس تنکوں کو جمع کرنے سے فتح حاصل ہوتی ہے۔

اللہ کی رسی کو مضبوطی سے پکڑ لو، آپس میں تفرقہ نہ ڈالو۔ (آل عمران۔ آیت 103) (جباری ہے)

کہ جسم مثل ہو گیا... جان نکل گئی۔ جیسے ہر عضو، موت کی نیند سو گیا ہو۔ بکھری ہوئی تو انائی سمیٹ کر اٹھنا چاہا تو اتنی دیر میں دشمن نے بچے کچے تنکوں کو جمع کر کے ایک دوسرے کے ساتھ رسی سے مضبوط باندھ دیا اور سر پر دے مارا۔ آنکھوں کے سامنے تر مرے آئے، میرا گنا تھا کہ دشمن نے کاری ضرب لگائی اور میں موت کی نیند سو گیا اور نہیں معلوم کون سے عالم میں چلا گیا۔ ارد گرد گدھ جمع ہو گئے اور عارضی سانس رکنے کا انتظار کرنے لگی۔ آنکھیں بند تھیں، سماعت محروم تھی، لمس مفلوج تھا، حواس میں عارضی کشش نہیں تھی لیکن میں پھر بھی دیکھ رہا تھا، سن رہا تھا اور محسوس کر رہا تھا۔ میں الجھ گیا کہ میں کچھ کر کیوں نہیں سکتا، گدھ اور مردہ خور جانوروں کو بھگا کیوں نہیں دیتا...؟

یا بدیع

سرخ رنگ کے چیونٹے، قطار در قطار سطح زمین پر قافلے کی صورت میں آتے نظر آئے۔ کچھ چیونٹے میرے پیروں سے چمٹ گئے۔ کتے، بٹے، بھینٹے اور نہیں معلوم کون کون سے مردہ جانوروں کے قافلے آنا شروع ہو گئے۔

\*\*\*

بزرگوں سے سنا ہے کہ باہر کی آنکھوں کی طرح اندر میں بھی آنکھ ہے۔ کانوں کی طرح اندر میں بھی کان ہیں۔ سوچ کی طرح اندر بھی سوچتا ہے۔

نظر آسمان کی طرف اٹھی تو چیلیں اڑتی ہوئی نظر آئیں۔ کوئے کائیں کائیں کر رہے تھے۔ ابھی وقفہ بھی نہیں گزرا تھا کہ فضا میں اڑتی ہوئی چیلیں اور کوئے سجیل للکتب جیسے الفاظ بول رہے تھے یا چیخ رہے تھے، شاید انہیں انتظار ہو کہ جان کا رشتہ جسم سے ٹوٹے تو ہماری بھوک رفع ہو، پیٹ کی بھٹی کا ایندھن جمع ہو۔ کچھ چیونٹے میرے پیروں سے چمٹ گئے اور انہوں نے بڑی بے رحمی سے پیروں کو زخمی کر دیا... نہیں معلوم





طاقتور قوموں نے اپنے تحفظ کے نام پر ہزار ہا مملکت ترین ایٹمی و کیمیائی ہتھیار تو بنالیے لیکن اس دنیا کو، نظامِ شمسی کی اس منفرد کن زمین کو امن و سلامتی فراہم نہیں کی جاسکتی.... بلکہ دنیا آج پہلے سے زیادہ غیر محفوظ محسوس ہوتی ہے.... پندرہویں صدی کا انسان زمین کے مستقبل کے لیے بہت زیادہ فکر مند اور مایوس نظر آتا ہے!...

یورپ کے تاریک دور میں جابجا شوق کریں کھاتے ہوئے، بادشاہت اور چرچ کے ہاتھوں زسوا ہوتے ہوئے مغربی دانشور و سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ انسانی معاشروں کو منظم صورت میں چلانے، حکومت کو عوام کے سامنے جوابدہ بنانے اور عوام کو انصاف و مساویانہ مواقع فراہم کرنے کے لیے جمہوریت سب سے بہترین نظام ہے.... لیکن یورپ کے حالات کا مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ وہاں جمہوریت نے حکومتی عملداری کو مضبوط لیکن معاشرے کو کھوکھلا اور کمزور بنا دیا....

مغرب کی جمہوری مملکتوں میں عوام کے حقوق کے نام پر معاشرہ کی اپنی اکائی یعنی خاندان کو تباہی کا سامنا کرنا پڑا۔ ریاست عورت کے حقوق کی ضامن بن گئی لیکن اپنے پیچھے ریاست کی طاقت کی حامل عورت گھر کی چھت سے اور خاندان کے تحفظ سے محروم ہو گئی۔ جب یورپ میں خاندان کا محترم و تبرک کا ادارہ زوال پذیر ہوا تو مردوں کے لیے عورت کا وجود محض جنسی تلذذ کا ذریعہ بن گیا۔ مردوں نے اولاد کی ذمہ داریاں قبول کرنے سے اجتناب برتنا شروع کر دیا، اولاد کی پرورش و نشوونما کی ذمہ داری عورت کو تنہا سنبھالنی پڑی، نتیجتاً یورپی معاشروں میں سنگلی بیرونٹ بچوں کی تعداد انتہائی تیز رفتاری سے بڑھنے لگی۔ جمہودی اداروں میں انسانی حقوق کے نام پر اور سراسر انسانی خواہش کی تکمیل میں نت نئے قوانین کی وجہ سے یورپی معاشروں میں بے شمار جوڑوں نے نکاح کے ذریعہ فیملی تشکیل دینے کے بجائے کسی قانونی بندھن کے بغیر ساتھ رہنا شروع کر دیا.... نتیجتاً مرد، عورت اور بچے شدید عدم تحفظ اور ذہنی نش میں مبتلا ہونے لگے....

آج مملکت ترین ہتھیاروں کے انبار کے باوجود انسان خود کو غیر محفوظ سمجھتا ہے۔ جمہوری اداروں کے ذریعہ انسانی حقوق کے نام پر ہونے والی قانون سازی کے باوجود معاشروں کی بنیادیں گھوکھلی ہو رہی ہیں۔ مرد ہو یا عورت، بچے ہو یا بوڑھے ساری عوامی حالتی احساس عدم تحفظ میں مبتلا ہیں۔

علم کے فروغ، سائنسی ترقی، ٹیکنالوجی کے عروج اور قانون کی بالادستی کے اس دور میں جمہوری معاشروں کی Achievements یہ بھی ہیں کہ عورت اپنے گھر کی چھت اور تحفظ کے احساس سے محروم ہو رہی ہے، قانون کی پاسداری کا احساس اور تقم و ضبط بہت زیادہ

ہے لیکن انفرادی طور پر اخوت و بھائی چارہ ناہید ہوتا جا رہا ہے، ترقی یافتہ مغربی معاشروں میں بے شمار بچے ماں باپ کے ہوتے ہوئے سرکاری اداروں میں یتیمی کے احساس کے ساتھ پر دان چڑھ رہے ہیں۔ آئناکس کے معاملات ہوں یا دفاع کے نام پر کیے جانے والے اقدامات ہر جگہ کمزور طاقتور کی بالادستی نمایاں ہے۔ کہیں کھلے عام ڈنڈے کے زور پر اور کہیں طاقتوروں کو تحفظ فراہم کرنے والے قوانین کے ذریعے....

ایک سو سالہ صدی کا انسان ایک عجیب پر فریب عالم میں رہ رہا ہے۔ اُسے غلامی کی ماورائی زنجیروں میں جکڑ دینے کے باوجود یہ یقین دلادیا گیا ہے کہ تم آزاد ہو، اپنی مرضی کے مالک ہو۔ تھوڑی بہت آزادی اُسے دی بھی گئی ہے لیکن درحقیقت انسانوں کی اکثریت آج بھی چند طاقتوروں کے آئینی نظام کی غلام ہے۔ غلامی ختم نہیں ہوئی البتہ آقاہیت کے اور غلامی کے انداز تبدیل گئے ہیں۔ جدید دور کے ان آقاؤں نے صرف انسانوں کو ہی متاثر نہیں کیا بلکہ ان کی ہوس زر اور حکمرانی کے انداز نے اس پورے کرہ ارض کو داؤد پر لگا دیا ہے۔ سرمایہ دارانہ نظام میں انفرادی سوچ، خود غرضی، ذاتی مفادات کا چلن عام ہوا۔ اس چلن کے باعث نہ صرف انسانوں کو بلکہ ہماری اس زمین کے وجود کو بھی انتہائی سنگین خطرات لاحق ہو گئے ہیں۔ سرمایہ دارانہ نظام کے زیر اثر انسانوں کی اکثریت کو ایک پر فریب دور میں رہنے پر مجبور کرنا ہو، خاندان کے متبرک ادارہ کی تباہی ہو، عوامی تحفظ سے محروم ہو، کرہ ارض میں آلودگی کی تہہ کی ٹوٹ پھوٹ ہو، زمین پر درجہ حرارت میں تیشکابک حیرت فزا اضافہ ہو، زمین پر آباد دوسری مخلوقات کے وجود کو لاحق خطرات ہوں، ایٹمی ہتھیاروں کے وجود سے زمین کی تباہی و بربادی کے خدشات ہوں یہ سب انسانوں کی منفی طرز فکر کے نتائج ہیں۔ خطرات و خدشات بے شمار ہیں لیکن ان کی بنیادی وجہ ایک اور صرف ایک ہے۔

اور یہ وجہ ہے وحی کے زیر اثر پیغمبرانہ تعلیمات سے انسان کی غفلت.... اس ساری کائنات کا، آسمانوں اور زمین کا خالق اللہ ہے۔

انسان کے وجود خاکی کی تخلیق اس طرح کی گئی کہ اس میں اور زمین کے ماحول میں مطابقت Compatibility ہے۔ انسان کو اپنے خالق کو پہچاننے، خود اپنے وجود کو سمجھنے، بہتر اور منصفانہ معاشرہ تشکیل دینے اور زمین کے ماحول کو سمجھنے کے لیے ضروری سمجھ بوجھ عطا کی گئی۔ صحیح اور غلط میں تمیز کرنے کی صلاحیت عطا کی گئی۔ الہامی ہدایات کے ذریعہ صحیح عقیدے، درست راستے کی نشاندہی کر دی گئی اور انسان کو درست راہ پر چلنے کی ترغیب دی گئی۔ نوع انسانی کی بقا اور اس زمین کو ایک محفوظ، صحت افزا اور پر امن مقام بنانے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اللہ کی مرضی و مشقہ کو زیادہ سے زیادہ سمجھتے ہوئے خود کو اللہ کی مرضی کے تابع کر لے۔

اللہ کا ارادہ کیا ہے، اللہ کی مرضی اور مشیت کیا ہے....؟ اللہ نے یہ راز اپنے حبیب نورِ اول، انسان کامل، خیر البشر، نبی آخر حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعے نوع انسانی پر مکشف کر دیے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کو تمام عالمین کے لیے رحمت بنایا اور رحمت اللعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعے ساری نوع انسانی کی ہدایت و رہنمائی کا اہتمام فرمایا۔ رحمت اللعالمین حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ساری نوع انسانی کے لیے حُرکتی و مسلم ہیں۔ نبی آخر الزماں صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ اللہ نے انسان کو اچھائی اور برائی کی، صحیح اور غلط راستوں کی تمیز عطا فرمادی۔



وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۚ قَالَتْ مَأْزُجٌ مِّنْهَا وَتَقْوَاهَا ۝

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۚ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ۝

(سورہ الشمس: 91: آیت 10-7)

ترجمہ: "اور انسانی جان کی قسم اور اسے ہر طرح سے درست کر دینے والے کی قسم، اس (اللہ) نے اسے (انسان کو) خرابیوں کی اور پرہیز گاری کی تیز عطا فرمادی۔ بے شک وہ کامیاب ہو جس نے خود کو پاک کر لیا اور بے شک وہ ناکام ہو جس نے خود کو خرابیوں میں ملوث کر لیا۔"

ایک سو سالوں کی انسانی معاشرے کے عوامہ یورپ، ایشیا (جاپان، چین، کوریا) یا آسٹریلیا کے ترقی یافتہ ملکوں پر مشتمل بزم خود غلطی معاشرے ہوں یا افریقہ اور ایشیا کے ترقی پذیر یا غریب ملکوں پر مشتمل پسماندہ معاشرے ہوں، انسان ہر جگہ مضطرب، بے چینی، ذہنی کشاکش اور روح سے دوری میں مبتلا ہے۔ جہاں حکومت و قانون کی مضبوطی نظر آتی ہے وہاں خاندانی نظام تباہی کا شکار ہے۔ جہاں خاندانی نظام کچھ مضبوط ہے وہاں حکومتیں اور قانون کی عملداری کمزور نظر آتی ہے۔ انسان ان معاشروں میں بھی پریشان ہے جہاں کفر و الحاد کا غلبہ ہے اور وہاں بھی کفر و زندقہ اور پریشان ہے جہاں مذہبی اقدار کی بالادستی محسوس ہوتی ہے....!

موجودہ دور کے انسان کو بظاہر کے حوالے سے مختلف چیلنجز کا سامنا ہے۔

تاریخ کے مختلف ادوار میں انسان کو خود انسان سے خطرات لاحق رہے ہیں۔ طاقتور قوموں نے کمزور قوموں پر غلبہ پانے کے لیے انتہائی سفاکی کے ساتھ بے دریغ خون بہایا ہے۔ انسانوں کو بیابانوں اور قدرتی آفات مثلاً سیلاب، خشک سالی، زلزلوں وغیرہ سے بھی خطرات لاحق رہے ہیں۔ موجودہ دور کے ترقی یافتہ انسانوں کو آج جو بانی امراض، سیلاب، خشک سالی اور زلزلوں سے وہ خطرات لاحق نہیں ہیں جو انہیں خود اپنے ہی تیار کردہ انتہائی مہلک ہتھیاروں سے ہیں۔

آج کے انسان کو ایک نہایت سنگین خطرہ ہتھیاروں سے بھی نہیں بلکہ دولت مند اور طاقتور لوگوں کے نافرمانی غیر مضائقہ مایاتی نظام سے ہے۔ یہ بے رحم اور عالمانہ مایاتی نظام سرمایہ دارانہ سوچ کے تحت وجود میں آتا ہے۔ اس سرمایہ دارانہ سوچ کے زیر اثر انسان جذبات و احساسات کا مالک کوئی جیتا جاگتا وجود نہیں بلکہ محض ایک در کر ہے۔ اس "در کر" کو بنیادی ضروریات اور کچھ تعقیبات کی فراہمی اس لیے ضروری ہے تاکہ یہ مزدوری کرتے رہنے کے قابل رہے۔ اسے چند حقوق بھی اس لیے دیئے ضروری ہیں تاکہ "مزدوروں" میں عدم اطمینان اور بے چینی پیدا نہ ہو....

انسان کے وجود کو لاحق سب سے سنگین خطرہ وہ ہے جو انسان کی خود غرضی اور نفسا نفسی کی سوچ کے باعث سامنے آیا ہے۔ یہ خطرہ ہے انسانوں کی بد اعمالیوں کے باعث اوزوں کی تہہ کی بربادی اور۔ زمین کے درجہ حرارت میں اضافہ.... آج زمین کے سرسبز و شاداب میدانوں، برف پوش پہاڑوں، دریاؤں، نہروں اور زمین کی زرخیزی کو شدید خطرات کا سامنا ہے۔ زمین پر بسنے والے انسانوں کو اپنے جیسے لیکن طاقتور انسانوں سے خطرہ ہے۔ کمزور ہوں یا طاقتور ہر طرح کے انسانوں کو اعلیٰ اقدار کی پامالی کا سامنا ہے۔ خواتین کو اپنی نگریم کا مسئلہ درپیش ہے تو مردوں کو روزگار کی کمیابی، حالات کار کی بہتری کا مسئلہ ہے.... غرض اس زمین پر آج کوئی بھی سکون سے نہیں۔ اس عدم تحفظ، بے سکونی اور اضطراب کے باعث انسان کے لیے ضروری ہو گیا ہے کہ وہ کسی نہ کسی طرح اپنی بقاء کے راستے تلاش کرے۔

انسانی وجود روح اور جسم کا مجموعہ ہے۔ انسان کو انفرادی اور معاشرتی سطح پر درپیش مسائل کا حل تلاش کرنے وقت انسانی وجود کے باطنی حصے یعنی روح کو قرار واقعی اہمیت دینا لازمی ہے۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے عقل و شعور کی نعمت عطا کی ہے۔ انسانی عقل و شعور کو وحی کے ذریعہ رہنمائی عطا کی گئی ہے۔ وحی ایک خالصتاً روحانی کیفیت یا اللہ کے احکامات و ہدایات کی وصولیابی کا روحانی ذریعہ ہے۔ وحی کی شکل میں کامل ترین ہدایات اللہ نے اپنے آخری نبی حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ نوع انسانی کو عطا فرمادی ہیں۔ علوم ظاہرہ کے پروردہ بڑے سے بڑے دانشور جب بھی اپنی عقل و دانش کے بل بوتے پر انسان کی شخصیت کو سمجھنے کے دعوے کریں گے اور انسانی خواہشات کی تکمیل کے حوالے سے انسان کے محض مادی رخ کو اہمیت دیں گے ان سے مسلسل ومتواتر غلطیاں سرزد ہوتی رہیں گی۔ ان غلطیوں کے باعث انسان کے اوپر سے نہ تو غلامی کی غیر سرمنی زنجیریں ٹوٹیں گی نہ انسانی معاشروں میں اعلیٰ اقدار کو فروغ ملے گا۔ نہ ہی اس کرۂ ارض کے ماحول کی حفاظت ہو پائے گی بلکہ وحی کی روشنی سے محروم انسانی دانش کے ذریعہ بنائے گئے قوانین و ضابطے انسان کے لیے دنیا اور آخرت میں خسارے کا ذریعہ بنتے رہیں گے۔

اس دنیا میں نوع انسانی کو جب بھی خطرات تباہی کا سامنا ہو، ان خطرات کا سدباب صرف اور صرف وحی الہی سے منور طرز فکر کے تحت ہی ہو سکتا ہے۔ اس مثبت، تعمیری، پر اخلاص، متبرک طرز فکر کا منبع حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر نازل ہونے والا کلام یعنی قرآن اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات ہیں۔ ان روشن کی تعلیمات نوع انسانی کو، اس زمین پر آباد تمام مخلوقات کو اور اس کرۂ ارض کو سلامتی کی ضمانت فراہم کرتی ہیں۔ ان روشن اور پاکیزہ تعلیمات پر عمل کرنے سے انسان اس دنیا میں بھی کامیابیاں پاتا ہے اور آخرت میں بھی اسے کامیابیاں نصیب ہوتی ہیں۔

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيْنَا مِنْ رَبِّهِمْ كَقُرْآنٍ  
عَرَبِيٍّ سَبِيحًا فَهَمَّ وَأَصْلَحَ بآلِهَمَّ ۝

(سورہ محمد: آیت 2)

ترجمہ: اور جو لوگ ایمان لائے اور ایسے کام کیے اور اس (کتاب) پر بھی ایمان لائے جو محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) پر اتاری گئی ہے اور وہی ان کے رب کی طرف سے حق ہے، اللہ نے ان (کو لوگوں) کے گناہ دور کر دیے اور ان کے حال کی اصلاح کر دی۔  
نوع انسانی کو اس کی بقا اور نجات کا یہ پیغام پہنچانا اب امت مسلمہ کی ذمہ داری ہے۔  
کیا آج کی امت مسلمہ کو اس عظیم فریضہ کا احساس ہے....؟ اور کیا یہ اُمت آج اس فریضہ کی ادائیگی کے لیے خود کو تیار کر رہی ہے....؟

بِالْبُرُوقِ وَالْيُوسُفِ عَظِيمِ



# قلمدر بابا اولیاء کا شمارہ

ہر سال کی طرح اس مرتبہ بھی جنوری 2013 کا شمارہ قلمدر بابا اولیاء نمبر ہوگا۔

امام سلسلہ عظیمیہ حضرت محمد عظیم بر خیا المعسر ونب قلمدر بابا اولیاء کا یوم وصال 27 جنوری ہے۔

روحانی علوم کے متلاشی خواتین و حضرات، سلسلہ عظیمیہ کے اراکین، قلمدر بابا اولیاء کے معتقدین اس عظیم ہستی کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لیے جنوری کے مہینے میں خصوصی اہتمام کرتے ہیں۔ پاکستان کے تقریباً ہر بڑے شہر کے ساتھ ساتھ دنیا کے مختلف ممالک میں قلمدر بابا اولیاء کے یوم وصال کی تقریبات انتہائی عقیدت و احترام کے ساتھ منعقد کی جاتی ہیں۔ مرکزی تقرب کراچی میں 27 جنوری کو منعقد ہوتی ہے۔

سب روایت روحانی ڈائجسٹ جنوری 2013ء کا شمارہ "قلمدر بابا اولیاء نمبر" ہوگا۔

اس شمارہ کی مجلس میں قلمدر بابا اولیاء کے روحانی علوم اور تعلیمات پر خصوصی مضامین شائع کیے جا رہے ہیں۔

غزہ پر اسرائیلی بریت کے نتیجے میں مصوم و بے گناہ فلسطینیوں کی لہناک شہادتوں کا سلسلہ جاری ہے۔

## اسلام! رحمت نوح انسانی کا پلیٹ فارم ہے

درمیان تقریباً تین کروڑ چالیس لاکھ افراد ہلاک کیے گئے، جبکہ افریقی باشندوں کو غلام بنانے کے لیے لڑی جانے والی جنگوں میں ایک کروڑ

افراد قتل ہوئے اور یورپی باشندوں کی آمد سے لے کر 19 ویں صدی کے اختتام تک نصف مغربی کرہ میں ایک کروڑ چالیس لاکھ افراد کو قتل کیا گیا اس دوران ان چار بڑے قتل عام میں مجموعی طور پر تقریباً دس کروڑ افراد تہہ تیغ کر دیے گئے۔

امریکی وزیر خارجہ اسمن مشن پر مقبوضہ بیت المقدس پہنچ گئیں لیکن یہاں آتے ہی انہوں نے سب سے پہلے اسرائیل کی کھلی حمایت کا اعلان کیا۔ اسرائیلی وزیر اعظم کے ساتھ پریس کانفرنس میں ہیلری کلنٹن کا کہنا تھا کہ اسرائیل کو اپنے دفاع کا حق ہے۔ قتل و غارتگری پر آمادہ ہر گروہ یہی سمجھتا ہے کہ امن کے لیے ضروری ہے کہ وہ مخالفین کو ختم کر دے یا زیر نگین کر لے۔۔۔ چنانچہ تاریخ کے صفحات گواہی دیتے ہیں کہ زمین پر قتل و غارتگری کا سلسلہ نامعلوم عرصے سے جاری ہے۔ آر۔ روئیل ایک مغربی

جمیل احمد خان

عہد جدید جو کہ تہذیب و تمدن اور احترام آدمیت کا دور کہلاتا ہے، بہت سی جنگیں دیکھ چکا ہے اور دیکھ رہا ہے۔ پہلی جنگ عظیم کے فتنوں نے مفتوحین کے ساتھ کیا سلوک کیا....؟ پھر دوسری عالمی جنگ کے حلیفوں نے اپنے حریفوں کے ساتھ کیا برتاؤ کیا....؟ کوریا اور انڈونیشیا میں اور مشرق بعید کے دوسرے ممالک میں کیا ہوا....؟ اور دیت نام میں مغرب کے بعض متعصب دانشوروں کا پھیلایا ہوا اسلاموفوبیا ہی نہیں مسلمانوں میں موجود مغربی دنیا کو دشمن سمجھنے کا مغالطہ بھی اس پلیٹ فارم کی اہمیت کو ختم کر رہا ہے ضرورت اس امر کی ہے کہ مغرب کے سامنے اسلام کی حقیقی تعلیمات پیش کر کے دنیا کے غیر جانبدار مفکرین کی حمایت حاصل کی جائے۔

میں جو کچھ ہوا رہا ہے، اس سے کون ناواقف ہے....؟ جنگ میں حصہ لینے والوں کو چھوڑیں۔ نتیجہ، غیر مسلح اور امن پسند شہریوں پر جو کچھ عہد جدید کی لڑائیوں میں گزرتی 221 قتل سچ اور 19 ویں صدی عیسوی کے اختتام کے

ہے، جس طرح انسانیت پابال ہوتی ہے اور اقدار انسانی کھلی جاتی ہیں، بچوں، بوڑھوں، کمزوروں، اناجیوں، عورتوں اور جنگ سے بیکر بے تعلق رہنے والے آدمیوں پر جس طرح مشق ستم کی جاتی ہے، اسے کون نہیں جانتا....؟

عہد حاضر کے سماجی انتشار کے حل کے حوالہ سے پروفیسر آرنلڈ ٹوانن بی لکھتے ہیں: "کائنات کی نوعیت سے متعلق سوالات کا جواب دینا ہی مذہب کا واحد اور سب سے اہم وظیفہ نہیں ہے، کائنات کا ایک خاکہ فراہم کرنے کے ساتھ مذہب انسانی کردار کی رہنمائی بھی کرتا ہے۔ مذہب کا یہ وظیفہ انسانی زندگی کی روحانی ضروریات کی تصفیٰ کرتا ہے۔ کردار سے متعلق روایتی مذہب کے احکام ان عقائد کے برخلاف جو ایک دوسرے سے خاصا اختلاف رکھتے ہیں، بیشتر کلیدی نکات پر کم و بیش یکساں ہیں۔ عقائد کی ساکھ جاتی رہی لیکن احکام کی سچائی برقرار رہی۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ مستقل کا کوئی مذہب جسے انسان اختیار کرے گا انہی احکام کی تعلیم دے گا۔"

اس صورتحال کے پیش نظر آج بعض حلقوں کی جانب سے یہ نکتہ بھی اٹھایا جا رہا ہے کہ مذہب کا اقتصادیات پر کنٹرول ہونا چاہیے۔ سرمایہ دارانہ نظام کے محافظین ہرگز یہ برداشت نہیں کریں گے کہ ترقی یافتہ دنیا کے ایسے افراد جو فکر سلیم رکھتے ہیں، کشادہ ذہن ہیں اور حقائق کی تلاش میں ان کا ذہن مسلسل غور و فکر میں مصروف رہتا ہے، کسی بھی طرح اسلام کی حقیقی تعلیمات کی جانب متوجہ ہوں، چنانچہ ان کی ہمیشہ یہ کوشش رہی ہے کہ اسلام ایسی صورت میں دنیا بھر کے سامنے پیش کیا جائے کہ نعوذ باللہ یہ شدت پسندی اور عدم برداشت کا درس دیتا ہے۔ دراصل انہیں ڈر ہے کہ جب بھی کبھی اسلام کی حقیقی تعلیمات ترقی یافتہ دنیا کے فکر سلیم رکھنے

والے افراد نے اپنائیں تو بے لگام سرمایہ پرستی کا بالآخر مسدود ہوجائے گا۔

ہمارے ہاں بعض حلقوں میں نائن ایون کو اس سے نکتہ آغاز سمجھا جا رہا ہے جبکہ مغرب میں بعض حلقوں کی جانب سے اسلام کو شدت پسندی کے روپ میں دنیائے کے سامنے پیش کرنے کی کوششیں تو بہت پہلے سے جاری ہیں۔ اسلام کی حقیقی روح کا مظہر وہ لوگ ہیں جنہوں نے نہایت خاموشی کے ساتھ اپنے دین کو روئے زمین کے خطہ میں پھیلایا ہے۔

دوسری طرف صورتحال یہ ہے کہ مغرب میں آج بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو حق کا ساتھ دینے کے لیے ممکن کوشش کرتے ہیں، لیکن افسوس یہ ہے کہ انہیں مسلمانوں کی جانب سے ستائش کا جواب تم ہی ملا ہے۔ گزشتہ دنوں توہین آمیز خاکوں اور فلم کے حوالے سے مغرب میں جہاں کچھ لوگوں نے آزادی اظہار رائے کے نام پر ان جہانوں کا قیام کرنے کی کوشش کی تو وہیں ان کو سختی سے رد کرنے والوں اور ان کی مذمت کرنے والے بھی کم نہیں تھے۔ انڈیپنڈنٹ اخبار نے اپنے ادارتی کالم میں لکھا تھا کہ:

"ایک آزاد پریس کا دفاع کرنے کی اس کی خواہش قابل تعریف ہو سکتی ہے لیکن اس نتیجے سے بچانا ممکن ہے کہ اس کا رویہ (یعنی ایسے خاکوں کی اشاعت) غیر ذمہ دارانہ ہے۔ اس اقدام سے لازماً دوسرے مشتعل ہوں گے۔ اس سے بھی زیادہ قابل تشویش بات یہ ہے کہ یہ لازماً تشدد کو ابھارے گا اور اموات واقع ہوں گی۔ سنسر شپ کی مذمت کی جانی چاہیے لیکن دوسروں کے گہرے عقائد کا لحاظ نہ کرنا بھی قابل مذمت ہے۔ اخبار کے ایڈیٹر کو اپنا سالہ فروخت کرنے سے پہلے ان خاکوں کو ہٹالینا چاہیے اس سے قبل کہ دیر ہوجائے۔"

لندن کے اخبار دی آیزور 23 ستمبر 2012ء کے شمارے میں Henre Porter نے مضمون میں اس امر کا اعتراف کرتا ہے کہ "ہمارا فریضہ ہے کہ ہم آزادی رائے کو ذمہ داری سے استعمال کریں۔ یورپ اور امریکہ میں مذہبی اور نسلی جذبات ابھارنے کے خلاف قوانین موجود ہیں جن کو فلم اور کارٹونوں نے توڑا ہو گا۔"

نیویارک ٹائمز میں شائع ہونے والا مضمون Free Speech Issue Bedevils Web Giants (آزادی رائے کے مسئلے نے ویب کے بڑوں کو چکرا دیا ہے) میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اگر ایک بے ہودہ فلم کو یوٹیوب پر ڈالنا اظہار رائے کی آزادی کا حصہ ہے تو پھر اسی کو گلے لے لینا اور مصر کے لیے اس کی اشاعت کیوں روک دی ہے۔ اسی طرح انڈیا اور انڈونیشیا کے لیے بھی اسے روکا گیا ہے۔ اگر ان ممالک کے لیے روکا جاسکتا ہے تو باقی دنیا کے لیے کیا چیز مانع ہے....؟ کیا اس کا نام اصول پرستی ہے....؟"

غیر جانبدار دانشوروں اور مفکرین کی طرح کوئی بھی آج اسلام کی حقیقت تلاش کرے تو وہ بالآخر یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہوجائے گا کہ اسلام کی تعلیمات سختی، درستی، یا شدت پسندی پر مشتمل نہیں ہیں۔ یہ غنودہ گذر اور تحمل کا مذہب ہے۔ جیسا کہ اولیاء کرام اور روحانی بزرگوں نے بڑے واضح طور پر اس کو بیان کیا ہے۔ انہوں نے اپنی زندگیوں میں تحمل اور برداشت سکھانے میں صرف کردیں اور ان میں ہر ایک اپنے اپنے دور میں محبت اور تحمل کا امام تھا۔

اگر اس رجحان پر قابو لیا جائے کہ اسلام کا مقصد محض سیاسی کامیابی کی جدوجہد کرتا ہے تو اسلام کی اصل شکل و صورت واضح ہوگی، مسلمانوں کا موجودہ انتہا پسندانہ ایجیجو کہ بعض احکامات کی غلط تعبیر کا نتیجہ ہے اور جو بعض

مسلمانوں اور غیر مسلموں دونوں ہی کے ہاتھوں ہوئی، اس نے مسلم اور غیر مسلم دونوں کو خوفزدہ کر رکھا ہے۔ برطانوی محقق کیرن آرمسٹرانگ، جنہیں مذہب پر تحقیق کے حوالے سے عالمی شہرت حاصل ہے، اپنی ایک کتاب Islam: A short history میں تحریر کرتی ہیں:

"پیغمبر اسلام حضرت محمد ﷺ نے کہا تھا کہ وہ ایک درمیانی راستے کے لئے آئے ہیں جو انتہاؤں سے پرہیز کرتا ہے۔ اسلامی دنیا کے کچھ حصوں میں ابھرنے والی حالیہ انتہا پسندی اسلامی روح کے منافی ہے اور باقی نہیں رہے گی۔ اسلام امن کا مذہب ہے، جیسا کہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے حدیبیہ میں قریش کے ساتھ معاہدہ کر کے ظاہر کیا تھا اور جسے قرآن نے "ایک عظیم فتح" سے تعبیر کیا۔"

معاشرتی انصاف، مساوات، اعتدال اور عملی ہمدردی کے تصورات اسلامی ضمیر میں نمایاں ہیں۔ اگرچہ مسلمانوں کے اعمال ہمیشہ ان تصورات کے مطابق نہیں رہے، تاہم اس کے حصول کی جدوجہد صدیوں سے اسلامی روحانیت کا اصل محرک رہی ہے۔"

اسلام کی آفاقی تعلیمات کسی ایک علاقے یا نسل کے لیے محدود نہیں ہو سکتیں، بلکہ ان تعلیمات میں تو تمام نوع انسانی کی فلاح کا پیغام مضمر ہے۔ مغرب کے بعض متعصب دانشوروں کا پھیلا ہوا اسلاموفوبیا ہی نہیں مسلمانوں میں موجود مغربی دنیا کو عمومی طور پر دشمن سمجھنے کا مغالطہ بھی اس پلیٹ فارم کی اہمیت کو ختم کر رہا ہے، ضرورت اس امر کی ہے کہ مغرب کے سامنے اسلام کی حقیقی تعلیمات پیش کر کے دنیا کے غیر جانبدار مفکرین کی حمایت حاصل کی جائے۔







# نیوویں روحانی ورکشاپ

## عنوان "حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا مشن اور تصوف کی تعلیمات"

26 جنوری 2013ء بروز ہفتہ۔ بمقام مرکزی مرقبہ ہال۔ کراچی  
 سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء کے چوتھویں یوم وصال کے موقع پر انشاء اللہ مرکزی  
 مرقبہ ہال میں روحانی ورکشاپ منعقد ہوگی۔  
 جس میں شرکاء غور و فکر کریں گے کہ:  
 ☆ اسلام کی اساس... توحید اور روادری!  
 ☆ الہی مشن کے فروغ میں تکالیف و دشواریاں اور سیرت طیبہ ﷺ سے رہنمائی۔  
 ☆ سلاسل طریقت کا طرز تبلیغ اور نظام تربیت۔

ورکشاپ کا موضوع:	حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا مشن اور تصوف کی تعلیمات
مطالعائی حوالہ:	کتاب باران رحمت ﷺ، کتاب محمد رسول اللہ ﷺ (جلد اول) اور کتاب احسان و تصوف کا مطالعہ مفید ہوگا۔
رجسٹریشن کا آغاز:	02 دسمبر 2012ء بروز اتوار، رجسٹریشن فیس: 1000/- روپے
رجسٹریشن کی آخری تاریخ:	(1 علاقائی مرقبہ ہال، 13 جنوری 2013ء بروز اتوار) (2 مرکزی مرقبہ ہال، کراچی۔ 20 جنوری 2013ء بروز اتوار)

نوٹ: 11 سے 16 سال تک کی عمر / سیکنڈری اسکول کے طالب علموں کے لئے بھی نشستیں مخصوص کی گئیں ہیں۔  
 ورکشاپ میں شرکت کے خواہش مند خواتین و حضرات کی سہولت کیلئے عرض ہے کہ ناموں کے اندراج اور فیس جمع کرنے کیلئے اپنے شہر میں قائم مرقبہ ہال کے نگراں سے رابطہ کریں۔  
 آرگنائزر روحانی ورکشاپ

مرکزی مرقبہ ہال، سیکٹر 4C، مر جانی ٹاؤن، کراچی پوسٹ کوڈ 75850۔ فون نمبر: (021) 36912786،  
 فیکس نمبر: (021) 36910786 ای میل: markazi\_muraqaba\_hall@yahoo.com  
<http://groups.yahoo.com/group/RoohaniTarbiyatiWorkshop/>

پہلے زمانے کے لوگ خدا کے وجود کے اثبات کے لیے معجزے طلب کیا کرتے تھے۔ ان کی سمجھ ہی میں نہیں آتا تھا کہ جس وجود کو ہمارے جو اس محسوس نہ کر سکیں، اس کا اقرار کیسے کریں۔ بہر حال یہ ایام جاہلیت کی باتیں تھیں۔ آج سائنس کے مختلف شعبے ہر روز وجود خدا کے ایسے دستاویزی ثبوت پیش کر رہے ہیں جنہیں نظر انداز کرنا کسی کے لیے بھی ممکن نہیں رہا۔

آج ہم بے شمار ایسی ان دیکھی سہولتوں کو استعمال کر رہے ہیں جنہیں ہم نہ دیکھ سکتے ہیں نہ سن سکتے ہیں، نہ محسوس کر سکتے ہیں، مثلاً ایک سرے کی شعاعیں ہم دیکھ نہیں سکتے مگر وہ ہمارے اندر جما کر ہمیں جسم کے اندر کی تفصیل بتا دیتی ہیں، الیکٹریک کرنٹ ہمیں نظر نہیں آتا مگر ہم اس کے ذریعہ ضروریات زندگی کی اشیاء استعمال کر رہے ہیں، انیم، الٹرا وولٹ، انفرا ریڈ شعاعیں، مائکروویوز، واٹر لیس، بلو ٹیچ، وائی فائی، موبائل فون، انٹرنیٹ وغیرہ۔ غرض ہم سائنس کے ایسے معجزوں سے گھرے ہوئے ہیں جس کے پس پروردہ بھی ان دیکھی چیز کا فرما ہے، اسی طرح اللہ رب العالمین کا تخلیق کردہ ہر چیز جانتے وجود کے پس پروردہ بھی قدرت کا ایک نظر نہ آنے والا معجزہ موجود ہے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ عمارت اینٹوں اور سینٹ سے بنتی ہے۔ اس عمارت میں دروازے، کھڑکیاں ہوتی ہیں۔ ہوا اندر آنے کے لئے اور ہوا اندر سے باہر جانے کے لئے راستے ہوتے ہیں۔ سورج کی تپش اور دھوپ کی شدت سے گھر گرم ہو جاتا ہے اور ٹھنڈی ہوا سے گھر کا ٹمپرچر کم ہو جاتا ہے۔

ذرا بھرجیز بھی اس سے پوشیدہ نہیں (نہ آسمانوں میں اور نہ زمین میں اور کوئی چیز ذرے سے چھوٹی یا بڑی ایسی نہیں مگر کتاب روشن (لکھی ہوئی) ہے۔ (القرآن)

# حیات پائی اکاڑی

گھر میں چھت ہوتی ہے اور چھت کے نیچے فرش ہوتا ہے۔ یہ اس عمارت کا ذکر ہے جو جبری، کرش، سینٹ اور لوہے سے ل کر بنتی ہے۔

جس طرح عمارت بنائی جاتی ہے، اسی طرح قدرت نے انسانی جسم کو بھی بے شمار خلیات سے بنایا ہے۔ خلیات کو انگریزی میں Cell کہتے ہیں۔ یہ سیل زندگی کو توانائی بخشتے ہیں اور اس



توانائی سے زندگی قائم رہتی ہے۔ ان سبز کی جسم انسانی میں گلکسٹ وریخت ہوتی رہتی ہے۔ ہر Cell کے اندر بہت سارے اجزاء ہوتے ہیں اور انہی اجزاء سے زندگی قائم رہتی ہے۔ جس طرح Cell میں ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے، اسی طرح جسم میں بھی ہمہ وقت تعمیر و تخریب کا عمل ہوتا رہتا ہے۔ تعمیر و تخریب کا یہ عمل ایک طرف نشوونما میں اضافہ کرتا ہے تو دوسری طرف نشوونما کو ماضی میں ریکارڈ کرتا ہے اور تعمیر و تخریب کا یہ عمل ہی انسانی وجود کو Grow کرتا ہے۔

آج سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ تمام ذی حیات کی تخلیق کا آغاز ایک خلیے سے ہوتا ہے۔ یہ ایک خلیہ تقسیم ہوتا رہتا ہے۔ یعنی ایک سے دو، دو سے چار۔ اسی طرح خلیوں کی تعداد اور اقسام بڑھتی رہتی ہے۔ ان خلیوں کا سائز آپ کے تصور کی حدود میں نہیں آسکتا۔ مثلاً ایک پن کے سر (Head) جتنی جگہ پر دس لاکھ خلیے بڑے آرام سے آسکتے ہیں۔ ہمارا جسم ایک اندازے کے مطابق ایسے ہی سو ٹریلین خلیوں سے مل کر بنا ہے۔ یہ کل دو سو اقسام کے خلیے ہیں۔ حد تصور سے بالاتر ان خلیوں میں سے ہر ایک خلیے میں ایک دنیا آباد ہوتی ہے۔ وہ خلیہ جس کے ذریعے ایک نئے انسان کی تخلیق کا آغاز ہوتا ہے، ماں اور باپ کے تئیں تئیں کروموسومز سے وجود میں آتا ہے اور وجود میں آتے ہی اپنی جیسی کاپیاں بنانا شروع کر دیتا ہے۔ ایک سے دو، دو سے چار، چار سے آٹھ، آٹھ سے سولہ اور سولہ سے تئیں.. اسی طرح نوامیہ اس سے کم عرصے میں ایک مکمل انسان وجود میں آجاتا ہے۔ یہ بچہ جب پیدا ہوتا ہے کم و بیش پچاس ٹریلین خلیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔

حیران کن بات یہ ہے کہ ایک ننھا سا خلیہ جو آنکھ سے نظر تک نہیں آتا، اللہ نے اسے اتنی عظیم قوت اور صلاحیت عطا کی ہے کہ یہ ایک خلیہ انسان کی تعمیر کرتا

ہے۔ خلیہ تمام حیوانات اور نباتات کے اجسام کی بنیادی اکائی ہوتی ہے اور زندگی کے تمام افعال خلیوں کے اندر سرانجام پاتے ہیں۔ خلیے اپنی جسامت اور شکل کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ یہ خلیہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ صرف خوردبین سے ہی دیکھے جاسکتے ہیں اور عام انسانی آنکھ اس کا مشاہدہ نہیں کر سکتی۔

آج کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ہم اس بات پر قادر نہیں ہیں کہ پروٹین کا ایک چھوٹا سا جزوی پتائیں، جبکہ خود خلیہ کے اندر چند سینکڑوں کے اندر پروٹین بن جاتا ہے۔ خلیہ کے اندر صرف پروٹین ہی نہیں تیار ہوتے بلکہ مختلف کیمیائی عملیات جاری رہتے ہیں۔ ڈی این اے ہی کی وجہ سے یہ اجزاء بڑھتے ہیں اور ان ہی کی وجہ سے اصل کے مطابق شکل و صورت بنتی ہے، چنانچہ اس کے تحت کروڑوں سال سے انسان کی شکل و صورت اسی طریقہ پر تشکیل پاری ہے اور اس میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔ اسی طریقہ سے دیگر حیوانات بھی ہیں کہ وہ اپنے اجداد کی جیسی شکل و صورت رکھتے ہیں۔ ہر مخلوق کی تمام صفات انہیں ڈی این اے کی بنا پر بنتی ہیں۔ کروموسوم کی ترکیب D.N.A کے اجزاء سے ہوتی ہے جس کو وراثی Genetics اجزاء بھی کہا جاتا ہے، اس کی وجہ سے انسانی قد لمبا اور چھوٹا ہوتا ہے اور اسی کی بنا پر انسان کے جسم، آنکھ اور بالوں کا رنگ تشکیل پاتا ہے اور ان تمام سے بالاتر انسان کی آدمیت تشکیل پاتی ہے۔ انہیں وراثی اجزاء کی بنا پر گھوڑے سے گھوڑا ہی پیدا ہوتا ہے اور بندر سے بندر، چنانچہ اسی کے باعث ہر مخلوق اپنی خاص شکل و صورت پر پیدا ہوتی ہے اور کروڑوں سالوں سے ہر مخلوق اپنی گذشتہ صنف کے مشابہ پیدا ہوتی ہے۔ کبھی آپ نے یہ نہ دیکھا ہو گا کہ کسی شیر سے گدھا پیدا ہوا ہو، یا کسی گدھے سے بندر پیدا ہوا ہو.....؟! یا کسی درخت سے پھولوں کی جگہ

پر غم سے پیدا ہوتے ہوں.....؟؟؟

انسانی جسم کے کھرب کھرب خلیات کے مرکزوں میں پائے جانے والے جینز (Genes) کا مجموعہ یا سیٹ جو اصطلاحاً جینوم (Genome) کہلاتا ہے۔ ہمارا جسم تشکیل دینے والے مادوں کے لیے بنیاد کا درجہ رکھتے ہیں۔ یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ انسانی جینوم ہی دراصل انسانی تخلیق یا "احسن تقویم" کا اہم ترین راز ہے۔ تمام تر بیماریاں ہمارے جینز میں بے حد مختصر پیمانے کے تغیرات (Mutation) کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ یہ بالکل اسی طرح ہے، جیسے کتابت کی غلطی کے باعث خبر سچھ کی کچھ شائع ہو جائے لیکن جینز سے ہونے والی پیغام رسانی میں غلطی کا اثر یہ ہوتا ہے کہ خلیات (Cell) میں غلط نقصان (دہر رکبت) بننے لگتے ہیں یا کچھ ایسی کاروائیاں ہونے لگتی ہیں، جو انسانی جسم کے لیے مفید نہیں ہوتیں، اسی وجہ سے بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی جینیاتی (Genetic) خرابیاں موروثی بھی ہو سکتی ہیں اور ان کی وجہ ماحولیاتی یعنی آلودگی اور تابکار اشعاع کی زیادتی بھی ہو سکتی ہے۔ ویسے تو بیماری پیدا کرنے کے لیے صرف ایک خراب جین بھی کافی ہو سکتا ہے، تاہم بعض بڑی اور مہلک جینیاتی خرابیاں، جن میں دل کی بیماری اور کینسر وغیرہ شامل ہیں، تا صرف ماحول بلکہ طرز حیات Life Style اور متعدد جینز کا نتیجہ خیال کی جاتی ہیں۔

پیدا ہونے والے ہر بچے کے مستقبل کے لامحدود امکانات، ناقابل شمار اطلاعات اور انسان کی تعمیر کے لیے جس نقشے کی ضرورت ہوتی ہے وہ نقشہ یا بلو پرنٹ ڈی این اے کی شکل میں ہر خلیے میں موجود ہوتا ہے۔ اعضاء کی تیاری، بناوٹ، تعمیر، تھیب، کارکردگی، سروس، کوائٹی یہ سب تفصیلات پہلے ہی سے ہر خلیے کے DNA پر کوڈ کی شکل میں موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً جسم کا سب سے اہم اور

مرکزی کیمیکیل پلانٹ، جگر کس طرح تعمیر ہوگا، کب مکمل ہوگا اور کب کام شروع کرے گا، اس کی تعمیر کے لیے کس قسم کا خام مال درکار ہوگا، یہ مال کہاں سے کس طرح درآمد کیا جائے گا، یا یہ کہ بچے کے بالوں اور آنکھوں کا رنگ کیسا ہوگا، کون سے عضو کی تعمیر کا کام کب اور کس مقام پر بروک دیا جائے گا۔ بڑے ہونے کے بعد انسان کا مزاج کیسا ہوگا، کون سی بیماریاں اسے پریشان کریں گی یا یہ کہ بچے میں ماں باپ دادا، وادی اور نانا نانی کی کون کون سی خصوصیات موجود ہوں گی وغیرہ وغیرہ۔

خلیہ کی دریافت سے قبل انسانی تخلیق کے بارے میں انسانی معلومات صرف مفروضات پر مبنی تھیں۔ خلیے کی دریافت نے جینیاتی علم Embryology میں ایک بہت بڑا انقلاب برپا کیا۔ جب پہلی بار یہ پتہ چلا کہ خلیہ Cell ایک حیاتیاتی اکائی ہے، یعنی تمام حیوانات کی زندگی کی ابتدا ایک خلیے سے ہوتی ہے۔ خلیے کی دریافت سے یہ پتہ چلا کہ نباتی یا حیوانی جسم کا پورا خلیوں Cells سے بنا ہوا ہے۔

اگرچہ رابرٹ ہک Robert Hooke نے 1665ء میں پہلی بار خلیے کا مشاہدہ کیا تھا لیکن تمھیں شلیڈن Mathias Schleiden نے 1838ء میں نباتات کے خلیے کا پتہ چلایا۔ اس کے ایک سال بعد 1839ء میں تھیوڈور شوان Theodor Schwann نے حیوانات کے خلیے Animal Cell کا پتہ چلایا۔ ان دونوں کی دریافت سے علم Embryology ترقی کی ایک نئی راہ پر گامزن ہوئی اور اس سے علم کے دو نئے شعبوں علم العمليات Cytology اور خوردبینی علم الاعضا Histology کی بنیاد پڑی۔

حال میں ہی ملک شام کے ایک عالم دین محمد اسماعیل عتوک نے اپنے تحقیقی مقالہ "حقیقۃ النفس الواحدة وزوجھا" اور مہر کے ڈاکٹر محمود عبد اللہ نجبا



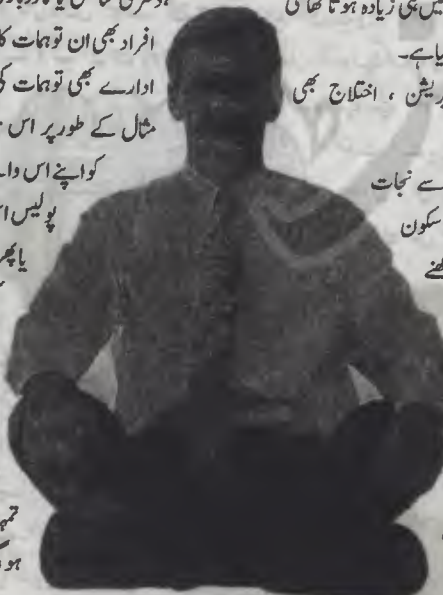
# آپے مراقبہ

## کرتے ہیں!

شیزوفرینیا (Schizophrenia):

شیزوفرینیا ایک ذہنی بیماری ہے۔ شیزوفرینیا میں مبتلا فرد بظاہر تو نارمل نظر آتا ہے لیکن یہ خود اپنے بارے میں یا دوسروں کے بارے میں خواہ مخواہ توہمات میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ شیزوفرینیا کے مریض کو اپنے دماغوں پر مکمل یقین ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایسے شخص کو یہ یقین ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ اس کی جان لینا چاہتے ہیں۔ ان توہمات کا نشانہ کوئی ایک یا زیادہ اشخاص ہو سکتے ہیں۔

ان میں قریبی عزیز بھی ہو سکتے ہیں۔ محلے کے لوگ، دفتری ساتھی یا کاروباری لین دین سے وابستہ افراد بھی ان توہمات کا نشانہ ہو سکتے ہیں۔ کبھی ادارے بھی توہمات کی زد میں آسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اس مرض میں مبتلا کسی فرد کو اپنے اس واسطے پر یقین ہوتا ہے کہ پولیس اس کے پیچھے لگی ہوئی ہے یا پھر وہ سمجھنے لگتا ہے کہ دنیا کی بڑی طاقتیں اس کے خلاف ہو گئی ہیں۔ اب ایسے شخص سے پوچھا جائے کہ بھائی فلاں ملک کی حکومت تمہارے خلاف کیوں ہوگی.... تو وہ کچھ ایسی کہانی



گزشتہ ماہ ہم نے نیند کی کمی یا بے خوابی، فوبیا یعنی خوف (مثلاً بند جگہ کا خوف، رشتے ٹوٹ جانے کا خوف یا تعلق ختم ہو جانے کا خوف یا ناکامی کا خوف) کا مختصر اچھکھ ذکر کرتے ہوئے ان کیفیات میں مراقبہ کی افادیت بیان کی تھی۔

موجودہ تیز رفتار دور میں جہاں سہولتیں بہت زیادہ میسر آ رہی ہیں وہاں کئی جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی بیماریاں اور عارضے بھی تیزی سے پھیل رہے ہیں۔ بیس پچیس سال پہلے جن تکالیف کا ذکر محض کتابوں میں یا طبی شعبے سے وابستہ افراد ہی میں زیادہ ہوتا تھا کئی ایسی تکالیف کا ذکر اب عام ہو گیا ہے۔

ان میں شیزوفرینیا، ڈپریشن، اختلاج بھی شامل ہیں....

ان امراض یا عارضوں سے نجات کے لیے کاؤنسلنگ، ذہنی سکون اور کیمیائی توازن برقرار رکھنے والی بعض ادویات، منوم ادویات اور دیگر تدابیر کی ضرورت پڑتی ہے۔ مراقبہ کے ذریعہ شیزوفرینیا، ڈپریشن، اختلاج میں مبتلا افراد کو بہت زیادہ فائدہ ہو سکتا ہے۔

نے اپنی کتاب الإعجاز العلمي غی الإنسان کے مقالہ معجزات باہرات غی آیۃ الخلق میں یہ تحقیق پیش کی ہے کہ سائنس صدیوں کی تحقیق کے بعد آج زندگی کے جن ارتقائی مراحل کا کھوج لگانے میں کامیاب ہوئی ہے، یہ مراحل آج سے چودہ صدیاں قبل ہی واضح طور پر بیان فرمادیے گئے تھے، جب سائنسی شعور نے دنیا میں آنکھ بھی نہیں کھولی تھی۔ ان کے تحقیق کے مطابق قرآن مجید کی آیات میں موجود لفظ نفس واحدا سے مراد دراصل انسانی زندگی کی اکائی یعنی خلیہ ہے۔

ان کے مطابق قرآنی آیات (سورہ نساء: 1، سورہ اعراف: 189، سورہ انعام: 98، سورہ زمر: 6) کی تفاسیر میں عموماً نفس واحداً ایک جان سے مراد ابوالشر حضرت آدم علیہ السلام لی جاتی ہے اور حَسْبُ مِنْهَا وَذَوْجَهَا میں مِنْهَا سے آدم سے ان کی زوجہ حضرت حوا کی تخلیق مراد لی جاتی، اس ضمن میں اسرائیلی روایات کو مد نظر رکھا جاتا ہے جس کے مطابق حضرت حوا مرد (یعنی آدم) سے پیدا ہوئیں۔ یعنی ان کی بائیں پہلی سے۔ لیکن عربی گرامر کے اعتبار سے ان آیات میں لفظ نفس واحداً، ایک مونث کے لیے استعمال کیا گیا ہے اور آگے چل کر مِنْهَا اور ذَوْجَهَا کے الفاظ بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ ان آیات میں جو ضمیر استعمال کی گئی ہے جو نفس واحداً پر دلالت کرتی ہے وہ مِنْهَا کی ہے۔ اگر اس سے مراد کوئی مذکر ہوتا یعنی آدم علیہ السلام ہوتے تو ضمیر ”منہ“ استعمال ہوتی۔

چنانچہ یہ واضح ہوتا ہے کہ اس آیت میں نَفْسٍ وَّاحِدَةٍ سے مراد ایک جان (single life) ہے جسے جدید اصطلاح میں خلیہ کہتے ہیں۔ یہی ایک سبب حیات انسانی کے ارتقاء و نشوونما کے لئے مکمل یونٹ کے طور پر

کام کرتا ہے۔ انسان کے حیاتیاتی ارتقاء کا قرآنی اصول ہے کہ اس کی تخلیق ایک واحد خلیہ سے ہوئی ہے۔ پھر خلیہ مزید تقسیم ہوا، حتیٰ کہ تمام مردوں اور عورتوں کی تخلیق اسی خلیاتی تقسیم کے نظام کے تحت عمل میں آئی ہے۔ دور جدید کی سائنس نے اس نظام تقسیم کو mitotic division سے تعبیر کیا ہے۔ قرآن مجید اس ضابطے کو متعدد مقامات پر صراحت کے ساتھ بیان کرتا ہے:

ترجمہ: اے لوگو! اپنے رب سے ڈرو جس نے تمہاری تخلیق ایک جان (نفس واحداً) سے کی۔ پھر اسی میں سے اس کا جوڑا بنایا۔ پھر ان دونوں سے کثرت سے مرد و عورت (پیدا کر کے روئے زمین پر) پھیلا دیئے۔ (سورہ نساء: 1)

ترجمہ: اور وہی (اللہ) ہے جس نے تمہاری (حیاتیاتی) نشوونما ایک جان (نفس واحداً) سے کی۔ (سورہ انعام: 98)

یہی اصول سورہ زمر کی آیت نمبر 6 اور سورہ اعراف آیت 189 میں بھی بیان فرمایا گیا ہے۔ سورہ لقمان میں اس اصول کو مزید زور دار انداز میں ان الفاظ میں واضح کیا گیا ہے:

ترجمہ: تمہیں پیدا کرنا اور تمہیں دوبارہ اٹھانا بالکل اسی طرح ہے جیسے ایک جان (نفس واحداً) سے انسانی زندگی کا آغاز کیا جاتا۔ (سورہ لقمان: 28)

دوسرے مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

ترجمہ: ”اس (رب) نے تمہیں ایک جان (نفس واحداً) سے پیدا کیا پھر اسی میں سے اس کا جوڑ نکالا۔“ (سورہ زمر: 6)



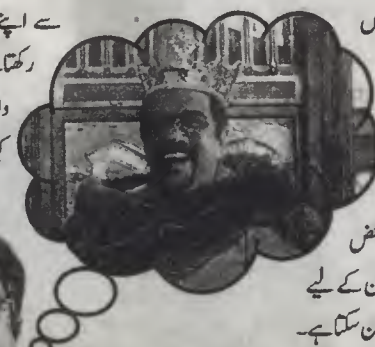
ستانے گا کہ اس نے اپنے گھر میں یا دوستوں میں بیٹھ کر اس حکومت کے خلاف باتیں کی تھیں۔ اس لیے اب وہ حکومت اپنے اہلکاروں کے ذریعہ اسے گرفتار کر کے جیل میں ڈال دے گی۔ اپنے گھر کے کسی ایک فرد یا زیادہ افراد کو یا خاندان والوں کو یا پڑوسیوں کو یا دفتر میں کام کرنے والوں کو یا کسی اور کو اپنا دشمن سمجھنا، کچھ لوگوں کے بارے میں ایسی باتوں کا اظہار کہ یہ لوگ اس کے خلاف سازشیں کر رہے ہیں، اس کی تائید اور ہتھیانا چاہتے ہیں یا اسے کسی اور طرح نقصان پہنچانا چاہتے ہیں۔ اس جیسے خیالات بھی شیئر فرینڈیا کی علامات ہو سکتے ہیں۔ شیئر فرینڈیا میں مبتلا خاتون اگر ساس ہوں تو اپنی بہو اور اس کے رشتہ داروں پر اپنے خلاف سازشوں کے الزامات عائد کر سکتی ہیں۔ اگر بہو ہوں تو ساس مندوں، دیورانی، جمھانی اور دیگر سسرالی رشتے داروں کو اپنے نشانے پر لاسکتی ہیں۔ ان سب باتوں کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ یہ سب توہمات ہوتے ہیں مگر شیئر فرینڈیا کے مریض انہیں حقیقت سمجھتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ بھی ان باتوں کو سچ سمجھیں۔ اپنے واہوں

کو حقیقت سمجھنے والا شیئر فرینڈیا کا مریض نہ صرف خود شدید اذیت میں ہوتا ہے بلکہ بعض اوقات پورے خاندان کے لیے شدید مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

**تخیلاتی حرکات Hallucination:**  
شیئر فرینڈیا کی ایک قسم تخیلاتی حرکات (Hallucination) ہے۔ اس قسم کے مریض کو اپنے ارد گرد کوئی شخص یا سایہ یا کوئی اور چیز نظر

آتی ہے یا اسے اپنے کانوں میں اجنبی یا مانوس آوازیں سنائی دیتی ہیں یا اسے کوئی تیز یا ہلکی خوشبو محسوس ہوتی ہے یا پھر اسے ایسا لگتا ہے کہ جیسے کسی نے اسے چھوا ہے۔ شیئر فرینڈیا کا مریض اپنے ان تخیلات کو بالکل مجسم اور حقیقی سمجھتا ہے۔

ان تخیلاتی حرکات سے ظاہری حواس میں سے ایک یا زیادہ حواس یعنی دیکھنا، سنا، سونگھنا اور چھونا متاثر ہو سکتے ہیں۔ ہیپوسائٹس میں مبتلا فرد اپنی کیفیت کے زیر اثر خوف زدہ بھی ہو سکتا ہے اور خوش بھی نظر آسکتا ہے۔ اگر وہ اپنے تخیلات میں کوئی ڈراؤنی چیز دیکھتا ہے تو سہم جاتا ہے اور ڈر رہا ہوتا ہے لیکن اگر وہ اپنے لیے کوئی خوش گوار منظر دیکھتا ہے یا اپنے لیے کسی خوش خبری پر مبنی کوئی آواز سنتا ہے تو خوش ہوتا ہے اور خود کو ویسا ہی سمجھنے لگتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص کو یہ وہم ہو سکتا ہے کہ وہ کسی ملک کا بادشاہ ہے یا کوئی بہت دولت مند آدمی ہے یا بڑا شاعر یا دانشور ہے۔ اپنے ان توہمات کے زیر اثر وہ اپنے گھر والوں سے اور اپنے ملنے جلنے والوں سے اپنے لیے خصوصی برتاؤ یا پروٹوکول کی توقع رکھتا ہے۔ اسے یہ پروٹوکول نہ ملے تو وہ اپنے گھر والوں کو ہی اپنا دشمن سمجھنے لگتا ہے۔ ان کیفیت میں مبتلا شخص اپنی ہاں میں ہاں ملانے والوں کو اپنا



مخلص سمجھتا ہے۔ جو لوگ اس کی باتوں سے اتفاق نہ کریں یا اسے براہ راست سمجھانے کی کوشش کریں انہیں یہ لپٹا مخالف یا دشمن سمجھتا ہے۔  
شیئر فرینڈیا میں جبکہ بعض افراد کے طرز عمل سے ناواقفیت کی وجہ سے ان کے خاندان میں یا دوستوں میں شدید دراڑیں بھی پڑ سکتی ہیں۔

اپنے مشاہدے کی بنیاد پر میں یہ عرض کر رہا ہوں کہ کسی نفسیاتی مریضوں کے رشتے دار اور قریبی دوست ان سے محض اس لیے ناراض اور دور ہو گئے کہ وہ اپنے بارے میں مریض کی باتوں کو اس کے ذاتی اور سوچے سمجھے خیالات سمجھ رہے تھے۔

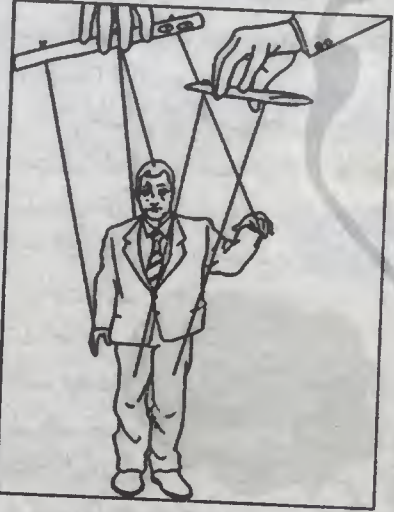
ایک مرتبہ شیئر فرینڈیا کے ایک مریض نے اپنے ایک رشتے دار پر شدید شکوک و شبہات کا اظہار کر دیا۔ وہ صاحب نہ صرف مریض سے بلکہ ان کے اہل خانہ سے بھی سخت ناراض ہو گئے۔ میں نے انہیں سمجھاتے ہوئے کہا کہ یہ صاحب نفسیاتی مریض ہیں اور توہمات میں مبتلا ہیں۔ آپ اپنے بارے میں ان کے الفاظ کو حقیقت نہ جانیں۔ میری بات سن کر وہ صاحب کہنے لگے

اس وقت کمرے میں تین افراد اور موجود تھے۔ انہوں نے کسی اور کے بارے میں یا ان سب کے بارے میں یہ بات کیوں نہ کہی....؟ یقیناً ان کے دل میں میرے خلاف بغض موجود ہے جس کا اس طرح اظہار ہو گیا ہے۔ اس ایک واقعہ کی مثال سے یہ واضح ہو رہا ہے کہ شیئر فرینڈیا کے مریض کی بے سرو پا باتوں کے نفسیاتی اسباب کو سامنے نہ رکھا جائے تو قریبی تعلقات میں کس طرح شدید بگاڑ آسکتا ہے۔

اس صورت حال کے پیش نظر یہ کہا جائے گا کہ نفسیاتی امراض کی علامات اور اثرات سے آگہی نہ صرف مریض کی بہتری کے لیے ضروری ہے بلکہ اس کے متعلقین میں

کسی غلط فہمی سے بچنے کے لیے بھی نفسیاتی امراض سے آگہی انتہائی ضروری ہے۔  
خام خیالی (Delusion):  
شیئر فرینڈیا کی ایک قسم مغالطہ، خود فریبی یا خام خیالی (Delusion) ہے۔

ڈیپریژن میں مبتلا مریض یہ سمجھتا ہے کہ کسی ایک شخص نے یا زیادہ لوگوں نے اس کے دماغ کو اپنے کنٹرول میں کر لیا ہے۔ ایسا مریض یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کے ذہن میں جو بھی خیالی آتا ہے یا وہ جو کچھ بھی سوچتا ہے وہ



سب دوسروں تک پہنچ جاتا ہے یا پھر وہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ کوئی اور شخص اس کے ذہن میں اپنے خیالات ڈال رہا ہے اور اسے کہا جا رہا ہے کہ فلاں کام کرو، فلاں کام نہ کرو، فلاں سے ملو، فلاں سے نہ ملو۔ بعض مریض یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ انہیں کوئی غیبی طاقت کنٹرول کر رہی ہے اور ان سے کوئی خاص کام لینا چاہ رہی ہے۔

اس وہم میں مبتلا بعض لوگ شدید ذہنی اذیت میں رہتے ہیں۔ اپنے اس وہم کی وجہ سے وہ اپنے آپ سے ہی



اپنا محاسبہ کیجئے!

سلسلہ عظیمیہ میں داخل  
ہونے سے پہلے آپ کے دل  
میں اللہ تعالیٰ کے  
اوپر یقین کس درجہ  
میں تھا اور سلسلہ  
عظیمیہ میں آنے  
کے بعد مرشد کریم  
حضرت خواجہ شمس الدین  
عظیمی صاحب کی طرف سے  
اللہ تعالیٰ پر یقین کی  
ترغیبات کے بعد اب آپ  
کے قلب میں اللہ کے  
اوپر یقین کا کیا درجہ ہے...؟

## سلسلہ عظیمیہ

کی

## تعلیمات

### چھٹا حصہ

یہ سوال میں نے اپنے بہت سے  
عظیمی بھائی بہنوں سے  
پوچھا ہے۔ الحمد للہ! سب نے ہی یہ جواب دیا ہے کہ  
سلسلہ عظیمیہ میں آنے کے بعد اور مرشد کریم کے  
ارشادات پر غور و فکر کے بعد ان کے اندر اللہ پر یقین میں

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں  
غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و محرک اعلیٰ حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف  
متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلمدر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی  
نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ  
شرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن  
لیکچر کی حتمی روخوانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

تربیت کے ابتدائی اثرات:

سلاسل طریقت میں تربیت کا  
عمل شروع ہونے پر ابتداء سے  
ہی اس تربیت کے اثرات  
ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

سلسلہ

عظیمیہ میں شامل

ہونے کے بعد رکن سلسلہ

کی سوچ یا فکر میں جو خاص

تبدیلی آتی چاہیے وہ یہ ہے

کہ اللہ تعالیٰ کے اوپر

ایمان میں روز بروز اضافہ

ہوتا رہے۔ ہمارے اندر

اللہ تعالیٰ پر یقین، اللہ

تعالیٰ پر بھروسے، اللہ تعالیٰ پر توکل میں

اور استغناء میں اضافہ ہونا چاہیے۔

اللہ تعالیٰ کی محبت، اللہ کے رسول حضرت

محمد رسول اللہ ﷺ کی محبت و اطاعت کے جذبے میں

روز بروز ترقی ہونی چاہیے۔

سے کہیں پہنچ جاتا ہے۔ اس دوران مطالعہ بھی جاری  
رہتا ہے لیکن اس شخص کو کچھ یاد نہیں ہوتا کہ پچھلی  
سطروں میں اس نے کیا پڑھا ہے۔ نہ ہی ذہن میں  
دور کرنے والے خیالات اسے ٹھیک طرح یاد ہوتے ہیں۔

مراقبہ اور شیرو فرینیا:

انسانی دماغ اور جسم پر مراقبہ کے مفید اثرات کے  
پیش نظر شیرو فرینیا کے مریضوں کے لیے باقاعدہ علاج  
کے ساتھ ساتھ مراقبہ بہت مفید ہو سکتا ہے۔

میرے پاس مطب میں آنے والے شیرو فرینیا کے  
کئی مریضوں نے اپنے علاج کے لیے مراقبہ میں دلچسپی  
لی ہر کی۔ بعض مریضوں کو میں نے خود مراقبہ کے بارے  
میں بتایا، ان میں سے کچھ نے میری بات پر توجہ دی بعض  
نے اسے غیر اہم جانا۔

جن لوگوں نے اپنے علاج کے لیے مراقبہ میں  
دلچسپی ظاہر کی انہیں میں نے ان کی کیفیات کے  
پیش نظر مراقبہ کے الگ طریقہ ہائے کار تجویز کئے۔  
اس کے ساتھ ہی انہیں بعض دیگر تدابیر  
اختیار کرنے کے لیے بھی کہا۔ ان  
تدابیر میں یا مراقبہ کے ذریعہ علاج

کے اس سچ میں غذائی ردوبدل، ادوی  
اور دیگر طبی کتابوں کا مطالعہ  
اور بعض دیگر ہدایات بھی شامل  
تھیں۔ روحانی ڈائجسٹ

کے علم دوست  
قارئین کو یہ جان کر  
خوشی ہو گی کہ چند  
ماہ کے مراقبہ

برسر پیکار رہتے ہیں۔ انہیں اپنی پرائیویسی چھین جانے کا  
شدید صدمہ ہوتا ہے۔ اس وہم کے زیر اثر ان کی بھوک  
پیاس اور زندگی کے دوسرے معمولات متاثر ہوتے ہیں  
جبکہ بعض مریض اس خیال سے کہ وہ کسی شبی طاعت کے  
زیر اثر ہیں بہت خوش ہوتے ہیں اور خود کو نہایت اہم  
آدی سمجھنے لگتے ہیں۔

بے ربط خیالات

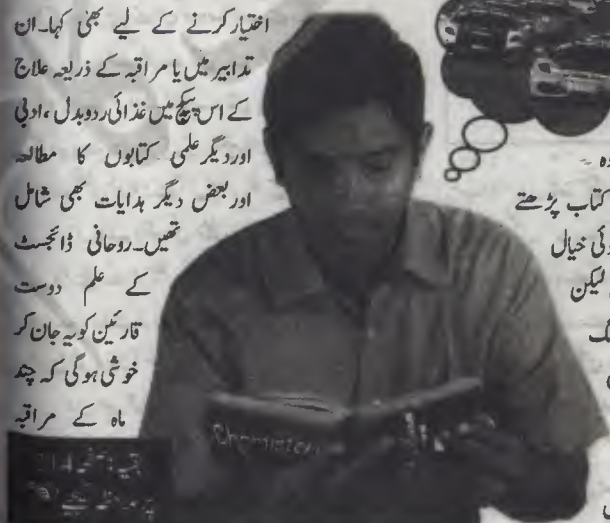
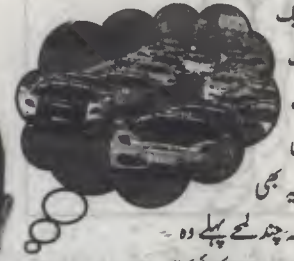
(Thought Disorder):

شیرو فرینیا کی ایک قسم کی علامات میں خیالات کی  
بے ربطگی (Thought یا Muddled Thinking Disorder)  
شامل ہے۔

اس تکلیف میں مبتلا شخص اپنے کاموں پر پوری توجہ  
دینے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ کسی کام کی انجام دہی  
کے دوران ذہنی یکسوئی کے بجائے اس کے خیالات ادھر  
اُدھر بھٹکتے رہتے ہیں۔ ان خیالات کے درمیان کوئی ربط  
نہیں ہوتا۔ ایک

کے بعد ایک  
مختلف خیالات  
کی یلغار میں  
متاثرہ شخص کو یہ بھی  
یاد نہیں رہتا کہ چند لمحے پہلے وہ

کیا سوچ رہا تھا۔ اخبار یا کوئی کتاب پڑھتے  
پڑھتے کسی بات سے منسلک کوئی خیال  
آیا اب نظریں تو صفحے پر ہیں لیکن  
ذہن اس خیال میں لگ  
گیا ہے۔ پھر اس خیال  
سے ذہن کسی دوسرے تصور  
میں چلا گیا۔ اس طرح یہ  
سلسلہ دراز ہوتے ہوتے کہیں





بہت اضافہ ہوا ہے۔ ایسی دوچار، پندرہ، بیس مثالیں نہیں بلکہ بے شمار مثالیں ہیں جب ہم میں سے کسی عظیمی بھائی یا بہن کے اوپر کوئی مشکل آئی، کوئی پریشانی لاحق ہوئی، اس نے مرشد کریم سے اس پریشانی سے نجات کے لیے دعا کی درخواست کی، خود بھی اللہ سے دعا کی اور پھر پتہ نہیں کہاں سے اللہ کی مدد آئی اور اس مشکل سے، اس پریشانی سے نکلے گا اہتمام ہو تا چلا گیا۔ پہلے ہم سخت پریشان تھے پھر اللہ نے کرم کیا ہمارے کام سدھرنے لگے، مشکل دور ہونے لگی اور ہمیں یقین ہوا کہ بے شک ہمارے لیے اللہ کی طرف سے مدد آئی ہے۔

ہمارے مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب زندگی میں پیش آنے والے مختلف واقعات کو اپنے دوستوں کے سامنے، اپنے شاگردوں کے سامنے بطور مثال پیش فرماتے رہتے ہیں اور لوگوں کو متوجہ کرتے رہے ہیں کہ...

دیکھو! جب کوئی بندہ اللہ کے اوپر پورا یقین رکھ کر اللہ کو پکارتا ہے تو اللہ کے بنائے ہوئے نظام کے تحت غیب سے اس کے لیے مدد آتی ہے۔

سلسلہ عظیمیہ میں شمولیت اور تربیتی نظام میں شرکت کے بعد اللہ وحدہ لا شریک پر ایمان میں اضافہ ہونا چاہیے۔ مرید میں ادب و احترام، نیک نیتی و اخلاص، اعلیٰ ظرفی اور خود سائنس سے گریز جیسی خصوصیات آنی چاہیں اور ان میں ترقی ہونی چاہیے۔

استعداد میں اضافہ: سلسلہ عظیمیہ کے تربیتی نظام کے کئی مقاصد ہیں۔ ان میں یہ نکتہ بنیادی اہمیت رکھتا ہے کہ سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کی شعوری استعداد اور لاشعوری استعداد میں اضافہ ہو۔

لوگوں کی بہت بڑی تعداد مادی یا ظاہری علوم کی تحصیل میں سہولت محسوس کرتی ہے۔ مادی علوم کے ذریعہ شعوری

استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ انسانوں کا ایک طبقہ لاشعوری علوم کو سمجھنے میں بھی دلچسپی رکھتا ہے۔ ان طبقوں میں مذہب و ملت کے لوگ شامل ہیں۔ لاشعوری علوم کو سمجھنے کے خواہشمند افراد میں سے بعض حضرات دعا و تہنیں اس پر آگے بڑھنے کا ذوق و عزم بھی رکھتے ہیں۔ اس طرح مختصر لوگوں کو مختلف شعبوں یا کیٹیگری میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کے تربیتی نظام میں ان مختلف شعبوں کی علمی و مشاہداتی ضروریات کا خیال رکھا گیا ہے۔ شعوری استعداد میں اضافے کا طریقہ یہ ہے کہ محقق مادی اور ظاہری علوم حاصل کئے جائیں۔ زمانے کے تقاضوں اور ضروریات کے مطابق علوم کی تحصیل پر زیادہ سے زیادہ توجہ دی جائے۔ ادب، فقہ، معاشیات، عمرانیات، قانون، تاریخ، میڈیسن، انجینئرنگ کے روایتی علوم ہوں یا برقیات، مواصلات، کمپیوٹر سائنس، خلائی ٹیکنالوجی جیسے جدید علوم، یہ سب علوم ظاہری کا حصہ ہیں اور یہ علم حصولی کے زمرے میں آتے ہیں۔

باطنی یا روحانی علوم کے بھی دو حصے ہیں۔ روحانی علوم سے آگاہ ہونا، ان علوم کی تقسیم یا ان علوم کو نظریاتی طور پر سمجھنا علم حصولی کے زمرہ میں آتا ہے جبکہ روحانی علوم کے ذریعے مشاہدے سے گزرتے ہوئے لاشعوری یا روحانی حواس کو سمجھنا علم حصولی کے زمرے میں آتا ہے۔

سلاسل طریقت سے ملنے والی تربیت میں علم حصولی اور علم حصولی دونوں طرح کے علوم کے اسباق پڑھائے جاتے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے لام حضور قلندر بابا اولیاء نے اور سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین صاحب نے اراکین سلسلہ عظیمیہ کے لیے تربیت کے جو طریقے مقرر فرمائے ہیں ان کے ذریعے طالب علموں کی شعوری استعداد میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور لاشعوری استعداد میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ شعوری استعداد میں اضافہ کے لیے ہمیں کتابیں

پڑھنا ہوں گی، مختلف علوم کو سمجھنا ہو گا۔ لاشعوری استعداد میں اضافہ کے لیے کتابی علم سے آگے بڑھ کر مشاہداتی علم کے دائرے میں داخل ہونا ہو گا۔

سلسلہ عظیمیہ میں تمام طالب علموں کے لیے ایک عام سبق ذکر اور مراقبہ (Meditation) ہے۔ ذکر اور مراقبہ مختلف صورتوں میں کئی سلاسل طریقت میں رائج ہے۔ سلسلہ عظیمیہ میں بطور ذکر یا حی یا قیوم کا ورد کرنے کی تلقین کی جاتی ہے اور ابتدائی طور پر تصور شکر کا مراقبہ تجویز کیا جاتا ہے۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں حضور قلندر بابا اولیاء نے مجھ سے فرمایا کہ روحانیت کی تہمتیں (23) کھائیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی توفیق سے سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے امتی ان تہمتوں کا سواں کے اسباق سیکھ گئے ہیں۔

ذکر الہی: اللہ تعالیٰ کے مختلف اسماء، قرآنی آیات اور درود شریف پڑھنا یہ سب ذکر کے زمرے میں آتے ہیں۔ قرآنی آیات، اللہ تعالیٰ کا ہر اسم اور درود شریف مختلف روشنیوں کے حامل ہیں۔ ذکر کے ذریعہ ان آیات، اسماء یا درود شریف میں موجود روشنیوں کو ذکر کرنے والے شخص کے باطن میں منتقل ہو کر ذخیرہ ہوتی ہیں۔

قران پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے ترجمہ: اللہ آسمانوں اور زمین کا نور (روشنی) ہے سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب اس ارشاد باری تعالیٰ کو تخلیقی معاملات میں آجی اور دریافت کا ایک ایسا باب قرار دیتے ہیں جس نے نوع انسانی کے لیے امکانات و تصرفات کے بے شمار راستے روشن کر دیئے ہیں۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ اس کائنات کا ہر وجود، آسمانوں اور زمین کی

ہر حقوق، اللہ کے نور سے منور ہے اور ہر تخلیق مسل اور بلا تعطل اللہ کے نور سے سیراب Feed ہو رہی ہے۔ اس زمین پر مادہ Matter کی تین حالتیں بیان کی جاتی ہیں۔

- 1- ٹھوس
- 2- مائع
- 3- گیس

مادہ کسی بھی حالت میں ہو، ٹھوس شکل میں ہو یا مائع (مثلاً پانی) ہو یا گیس کی شکل میں ہو، سب کے سب مختلف مالکیوں پر مشتمل ہوتے ہیں اور مالکیوں یا ایٹموں سے مل کر بنتے ہیں اور ہر ایٹم ایکٹرون، پروٹون اور نیوٹرون اور دیگر اجزاء پر مشتمل ہے۔ ہر عنصر اپنی خاص ترین اور مختصر ترین حالت میں صرف ایک ٹھوس جسم نہیں۔ ہر ایٹم ہلکے اور روشنی کا مر کب ہے۔ انسانی جسم کا چھوٹا سے چھوٹا ذریعہ خلیہ Cell کہلاتا ہے۔ اس خلیے کو بھی ہم ایک طرف مادہ اور دوسری طرف روشنی کہہ سکتے ہیں۔

اب یہ بات سامنے آئی کہ مادے کی کوئی شکل ہو یا زندگی کی کوئی حالت ہو، سب میں روشنی کا عمل دخل ہے۔ ہر وجود روشنیوں کے مختلف مجموعوں پر مشتمل ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کے لام حضور قلندر بابا اولیاء نے روشنیوں کے ان مجموعوں کو روشنی کی معین مقداروں کا نام دیا ہے۔

انسانی وجود بھی روشنیوں کی معین مقداروں کے ذریعہ ہی اپنی جسامت اور اپنا وجود برقرار رکھے ہوئے ہے۔ اس دنیا میں انسانی وجود مٹی کے جسم اور روح پر مشتمل ہے۔ روح ایک غیر مادی شے ہے لیکن انتہائی توجہ طلب نکتہ یہ ہے کہ مادی جسم، روح کے علاوہ بھی روشنیوں پر انحصار کرتا ہے۔

نور یا روشنیوں کے اس نظام کو روحانی تعلیم کے ذریعہ سمجھا جاسکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ہر اسم اللہ کی کسی خاص صفت کا مظہر ہے۔ ہر اسم اپنی صفت کے لحاظ سے مخصوص روشنیوں کا حامل ہوتا ہے۔ ذکر کرنے والا بندہ جب کسی مخصوص اسم کا ذکر کرتا ہے تو وہ اپنے وجود میں اس اسم کی روشنیوں کو وصول



Receive کرتا ہے۔

خود کو محروم کر لیتے ہیں۔

ہم اس دنیا میں دیکھتے ہیں کہ مختلف اشیاء کا مزاج اور صلاحیتیں الگ الگ ہیں۔ شکر کو پانی میں ملایا جائے تو شکر پانی میں اس طرح تحلیل ہو جاتی ہے کہ اس کا وجود بظاہر نظر نہیں آتا۔ تیل کو پانی میں ملایا جائے تو وہ پانی میں جذب یا تحلیل نہیں ہوتا۔ پانی تیل کو اپنے اندر جذب نہیں کرتا۔ شکر اور پانی کے مزاج میں ایک خاص مناسبت (Compatibility) پائی جاتی ہے جبکہ تیل اور پانی میں ایک دوسرے کے لیے وہ مناسبت نہیں ہے۔

انسانی وجود نور اور روشنی کی کئی اقسام کے لیے مناسبت یا موزونیت Compatibility رکھتا ہے۔ سلاسل طریقت میں اسے الہیہ کے ذکر اور دیگر اشغال کے ذریعہ مرید یا شاگرد کی روحانی صلاحیتوں کو بیدار و متحرک کرنے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ذکر کے ذریعہ نورانیت کی وصولی حاصل انسانی وجود اور کسی اسم کے نور کی اسی مناسبت Compatibility کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ استعداد اور انسان کو عطا کی گئی ہے مگر اس دنیا میں بہت سے لوگ اس کا شعوری ادا رک ہی نہیں کرتے جبکہ بعض لوگ اپنی بے ادبی یا نیت کی خرابی یا کم ظرفی کی وجہ سے

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: اور قسم ہے نفس کی اور اسے ٹھیک والے کی، پھر اسے (یعنی نفس انسانی کو) برا اور پرہیز گاری کی تمیز عطا کی، (یعنی انسان کے شعور و عقل میں خیر و شر، نیکی و بدی کی پہچان و دلچست کردی کہے) شکر وہ شخص کامیاب ہو جس نے اپنے نفس کو پاکیزہ بنایا اور وہ شخص ناکام رہا جو معصیت اور گمراہی سے مغلوب رہا۔ (سورہ الشمس: 7-10)

اور ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: بے شک وہ شخص کامیاب ہو جس نے اپنا تزکیہ کیا اور اپنے رب کا ذکر کرتا رہا اور صلوة میں مصروف رہا۔

(سورہ الاعلیٰ: آیت 15-14)

اللہ تعالیٰ کا ذکر انسانوں کے لیے باطنی صفائی، نفہ و فراست میں اضافے، بصیرت و دانش کے حصول اور قلبی سکون کا ذریعہ ہے۔

(حساری ہے)



## غیر معمولی نیند، لڑکی چونستھ دن سوتی رہی

امریکا میں ایک سترہ سالہ لڑکی ایک غیر معمولی نیند کی خرابی کی شکایت جس کا نام "سلیپنگ بیوٹی سینڈروم" ہے سے دوچار ہے۔ اس خرابی سے درجہ سے یہ لڑکی چونستھ دن لگا تار سوتی رہی۔ پنسلوانیا سے تعلق رکھنے والی نکل نے کہا کہ اس نے اپنی فیملی کے ساتھ ڈزنی ورلڈ جانے کا موقع کھودیا۔ نکل کی ماں کا کہنا تھا کہ نکل اٹھارہ سے انیس گھنٹے تک سوتی ہے اور جب اٹھتی ہے تو اسے شدید بھوک لگتی ہے۔ بی بی ایس ریڈیو کے مطابق نکل کی ماں کا کہنا تھا کہ یہ عمل بہت تکلیف دہ تھا جب انہیں مختلف ہسپتالوں میں اس بیماری کی تشخیص کے لیے بھاگنا پڑا تھا۔ البتہ ایگنی جنرل ہسپتال میں ایک ڈاکٹر نے اس مرض کو ڈھونڈ نکالا۔ انہوں نے بتایا کہ اس بیماری میں جتنا لوگ ہفتوں مہینوں اور سالوں سوکتے ہیں اور جب اٹھتے ہیں تو بالکل ٹھیک ہوتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق زیادہ سونے کے ساتھ اس بیماری کی علامات یہ بھی ہیں کہ یہ لوگ جب جاگتے ہیں تو خیالی دنیا میں رہتے ہیں، بچوں جیسی حرکتیں کرتے ہیں، زیادہ کھانے کو مانگتے ہیں اور نفسیاتی دوروں کا شکار ہو سکتے ہیں۔

نہ نظر سلسلہ وار مضمون فرانسیسی زبان کی کتاب کے ترجمے سے ماخوذ ہے۔ اس مضمون کے ذریعے قارئین کرام حضرت امام جعفر صادق کی شخصیت کو بطور سائنسدان ملاحظہ کر رہے ہیں۔

## علم و ادب کی اہمیت:

حضرت امام جعفر صادق ان نادور روزگار افراد میں شمار کیے جاتے ہیں جو علم و ادب کی اہمیت سے کما حقہ واقف تھے۔ امام صاحب کے مدرسے کے صدر دروازے پر ایک شعر تحریر تھا جس کا ترجمہ یہ ہے کہ۔

”یتیم وہ نہیں جس کا باپ فوت ہو گیا ہو

بلکہ یتیم وہ ہے جو علم و ادب سے بے بہرہ ہے۔“

امام جعفر صادق نے عرب میں ادبی انعام کی روایت ڈالی۔

شعراء کو نوازنے کی رسم

جزیرہ العرب میں ایک زمانے سے جاری تھی اور بعد از اسلام بھی یہ رسم جاری رہی۔ لیکن جو لوگ علم و ادب میں قابل قدر اضافہ کرتے تھے انہیں صلہ دینے کا رواج نہ تھا۔ آپ نے اس احسن رسم کا اجراء کیا۔

آپ فرماتے تھے کہ ایک ایسا معاشرہ جس کے افراد ادیب و عالم ہوں، اس میں دوسروں کے حقوق کی پامالی کم دیکھنے میں آتی ہے اور اگر سب کے سب علم و ادب سے آشنا ہو جائیں تو تمام طبقات کے باہمی تعلقات خوشگوار ہو جاتے ہیں۔

حضرت امام جعفر صادق کا فرمان ہے:

”اگر انسان کی عمر پڑاروں سال ہو اور وہ مسلسل تحصیل علم میں مشغول رہے تو بھی وہ تمام علوم پر عبور حاصل نہیں کر سکتا۔ لہذا اسی بناء پر کوئی شخص یہ احساس نہیں کر سکتا کہ وہ

آپ فرماتے ہیں:

سمعیہ علوی

حضرت

امام جعفر صادق

ایک عظیم سائنسدان



# حضرت میاں میر علی احمدی



محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میر ان صوفیوں میں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور نفس کشی تاریخ تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میر نے اپنے مریدوں کی اصلاح و فکر اور تہذیب نفس کر کے ایک ایسی جماعت تیار کی جس سے رشد و ہدایت کے چشمے چھوٹے اور پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ جو کچھ حضرت امام جعفر صادق نے فرمایا بالکل درست ہے، حضرت امام جعفر صادق نے آج سے تیرہ صدیاں قبل مختلف سائنسی حقائق کی جانب اشارے کیے جو آج جدید سائنسی علوم کی بنیاد میں شامل ہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؑ جدید دور جیسا اعلیٰ سائنسی فہم رکھتے تھے، لیکن بد قسمتی سے تفرقے اور انتشار میں مبتلا مسلمانوں نے ایک جانب حضرت امام جعفر صادقؑ کی ہمہ جہت اور ہمہ گیر علمی شخصیت کو محض چند فقہی علوم تک محدود کر دیا تو دوسری جانب آپ کی علمی و روحانی بصیرت پر تحقیق و تدقیق کو بالائے طاق رکھتے ہوئے حضرت امامؑ کے نام ناق کو محض نذر، نیاز کے لیے مختص کر دیا۔



## ڈاکٹر و قاریوسف عظیمی کی کتاب نظر بد اور شہر سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث نبویؐ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے دراد و دعا کا تفصیلی...



اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔  
021-36606329

سے بعید ہے اور یہ بات محال نظر آتی ہے کہ یہ چھوٹے چھوٹے نورانی نقطے جنہیں ستاروں کا نام دیا جاتا ہے، اس قدر روشن ہوں گے کہ سورج ان کے سامنے بے نور نظر آئے۔

آج سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ کائنات میں ایسے عظیم الشان ستارے لامحدود تعداد میں موجود ہیں جن کی روشنی کے سامنے ہمارا سورج بے نور نظر آتا ہے۔

یہ روشن ستارے Quasars کے نام سے موسوم ہیں۔

ان میں سے بعض کا ہماری زمین سے فاصلہ 9 ارب نورانی سال ہے۔ بعض Quasars کی روشنی ہمارے سورج کی روشنی سے دس ارب گنا زیادہ ہے۔ لہذا کسی مبالغہ آرائی کے بغیر یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہمارا سورج Quasars کے مقابلے میں بچھا ہوا ایک چراغ ہے۔

1963ء میں پہلا Quasars دریافت ہوا اور اب تک ایسے دو سو ستارے باہرین فلکیات دریافت کر چکے ہیں۔ ہمارے سورج میں چوبیس گھنٹوں کے دوران جو روشنی پیدا ہوتی ہے وہ چار سو ارب ٹن ہائیڈروجن کے دھماکوں کے نتیجے میں وجود میں آتی ہے۔

ذرا سوچیے! ایک Quasars میں چوبیس گھنٹوں کے دوران سورج کی روشنی سے دس ہزار ارب گنا برابر روشنی پیدا کرنے کے لیے کس قدر ہائیڈروجن درکار ہوگی۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ قاعدے کی روشنی سے ہر Quasars میں چوبیس گھنٹوں کے دوران سورج سے دس ہزار ارب گنا زیادہ ایندھن جلتا ہے۔

اب تک امام جعفر صادقؑ کے جو نظریات پیش کیے گئے ہیں وہ امام صاحبؑ کے علمی کمال کی دلیل ہیں۔ آج جبکہ امام جعفر صادقؑ کے وصال کو بارہ صدیوں سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے، یہ بات پایہ



حضرت میاں میرؒ دوبارہ لاہور تشریف لانے کے بعد آخر عمر تک باغبانوں کے محلے میں سکونت پذیر رہے۔ لاہور کے جدید جغرافیہ میں اس محلے کو باغبان پورہ کہتے ہیں۔ یہاں رہ کر حضرت میاں میرؒ نے اپنے مریدوں کی اصلاح فکر اور تہذیب نفس کر کے ایک ایسی جماعت تیار کی جس سے رش و ہدایت کے چشمے بھونے، پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

حضرت میاں میرؒ بہت کم لوگوں کو اپنے حلقہ ارادت میں شامل فرماتے تھے۔ جب کوئی شخص آپ کی خدمت میں حاضر ہوتا تو اس سے دریافت کرتے۔ ”تمہیں میرا پیہ کس نے بتایا ہے اور تم میرے پاس کس کام کے لیے آئے ہو...؟“

اگر وہ شخص جواب میں یہ کہتا کہ میں حضرت شیخ کے دیدار کے لیے حاضر ہوا ہوں تو آپ اس کے ساتھ بہت شفقت اور مہربانی کے ساتھ پیش آتے۔ پھر تھوڑی دیر بعد ہاتھ اٹھا کر دعا مانگتے اور آنے والے شخص سے مخاطب ہو کر فرماتے۔ ”اب تم جاؤ! انشاء اللہ تمہارا کام ہو گیا۔“

اگر آنے والا شخص یہ کہتا کہ میں طلب حق کے لیے حاضر ہوا ہوں تو حضرت میاں میرؒ فرماتے۔ ”بابا...! حق کی طلب آسان نہیں۔ یہ دنیا کسب سے مشکل کام ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ کوئی اور کام کر دو۔“

اگر وہ شخص بیعت ہونے کے لیے اصرار کرتا تو حضرت میاں میرؒ بہت ہی نرم ہوجاتے۔ ایسے مواقع پر عموماً کچھ اس طرح فرماتے کہ جب تک تم اس کی طلب میں لپکانہ نہیں ہو جاؤ گے، اسے اس وقت تک نہیں پاسکو گے۔ تمہارے پاس ایک ہی دل ہے جو دنیاوی خواہشات سے بھر پڑا ہے۔ پہلے اپنے دل کو ان جتوں سے خالی کر دو پھر میرے پاس آنا۔

مغل شہزادے داراشکوہ کے ایک استاد فرماتے

تھے۔ ”جب میں بدخشاں سے ہندوستان آیا تو میں نے چاروں طرف حضرت میاں میرؒ کے اسم گرامی کی گونگ سنی۔ میرے دل میں شوق ملاقات پیدا ہوا۔ پھر اس شوق نے اضطرابی کیفیت اختیار کر لی۔ آخر ایک طویل مدت کے بعد حضرت میاں میرؒ نے چشم التفات سے میری طرف دیکھا اور نہایت مشتاقانہ لہجے میں فرمایا۔

شاہ صاحب! آخر تم اس فقیر سے کیا چاہتے ہو...؟ حضرت شیخؒ کو اپنے آپ سے مخاطب پا کر شاہ صاحب کی حیرت و مسرت کا کوئی ٹھکانہ نہیں رہا۔ بے اختیار اپنی جگہ سے اٹھے اور حضرت میاں میرؒ سے عرض کرنے لگے۔ ”بس! حضور کی غلامی چاہتا ہوں۔“

شاہ صاحب کی بے قراری دیکھ کر حضرت میاں میرؒ نے تبسم فرمایا۔ ہاں! تمہارے سینے میں طلب حق کی آگ روشن ہے۔ اگر تم لاٹھی ہوتے تو چند ہی روز میں یہ چنگاری بجھ جاتی اور تم مجھے چھوڑ کر چلے جاتے۔

یہ کہہ کر حضرت میاں میرؒ نے شاہ صاحب کا ہاتھ اپنے دست مبارک میں لے لیا اور ایک طالب حق کو مشغول حق بنا دیا۔



حضرت میاں میرؒ بہت کم لوگوں کو مرید کرتے مگر جب کوئی شخص آپ کے حلقہ ارادت میں شامل ہوجاتا تو اس کی تربیت پر خصوصی توجہ فرماتے۔ شوق نمائش سے منع کرتے کہ اسی کا دوسرا نام نفس پرستی ہے۔ ملا خواجہ بہاریؒ حضرت میاں میرؒ کے خلیفہ تھے۔ خواجہ صاحب اپنی زندگی کا ایک اہم ترین واقعہ بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں۔

کچھ لوگ مجھ سے ملنے آئے ہوئے تھے۔ ہمارے درمیان بہت دیر تم گفتگو ہوتی رہی۔ اچانک مجھے محسوس ہوا جیسے یہ مکان گرنے والا ہے۔ میں نے اس خطرے کے

پیش نظر اپنے مہمانوں سے کہا... آپ حضرات باہر چلے جائیں۔ مہمانوں نے حیرت سے میری طرف دیکھا۔ ”کیا ہو خواجہ صاحب...؟“

”یہ مکان گرنے والا ہے۔“ میری آواز سے شدید گھبراہٹ ظاہر ہو رہی تھی۔ ”جلدی کرو! کہیں ایسا نہ ہو کہ تم لوگوں کو کوئی گزند پہنچ جائے۔“

میری بات سن کر تمام مہمان کھڑے ہو گئے۔ جب مکان گرنے والا ہے تو آپ اطمینان سے کیوں بیٹھے ہوئے ہیں...؟

”سوال کرنے کا وقت نہیں ہے۔“ میں نے انہیں سخت لہجے میں تسبیہ کرتے ہوئے کہا۔ ”لہذا لہذا جائیں بچانے کی کوشش کرو۔“

الغرض میرے سارے مہمان گھر سے نکل گئے اور میں باواز بلند کلمہ طیبہ کا ورد کرنے لگا۔ پھر تھوڑی ہی دیر میں پورا مکان منہدم ہو گیا۔ لوگ دیوانہ وار چیخنے لگے۔ ”خواجہ بہاریؒ بلبے کے نیچے دبے ہوئے ہیں، انہیں نکالو۔“

مہمانوں کی چیخیں سن کر محلے کے دوسرے لوگ بھی دوڑ پڑے اور مجھے بلبے کے اندر تلاش کرنے لگے۔ پھر جب وہ ڈھونڈتے ڈھونڈتے میرے قریب آئے تو میں نے پکار کر کہا۔ ”میں یہاں ہوں اور فضل خدا محفوظ ہوں۔“

آخر جب مکان کا لمبہ ہٹا کر ملا خواجہ بہاریؒ کو نکالا گیا تو وہ بالکل صحیح و سلامت تھے اور ان کے جسم پر کبھی سی خراش بھی نہیں آئی تھی۔ دراصل واقعہ یوں ہوا تھا کہ جب مکان کی چھت گری تو دو مضبوط کھڑکیاں اس طرح آپس میں مل گئیں کہ ملا خواجہ بہاریؒ محفوظ رہے۔

پھر ایک دن جب حضرت میاں میرؒ کی مجلس میں کسی شخص نے اس واقعے کا ذکر کیا تو وہاں لوگ بھی موجود تھے

جو خواجہ صاحب کے مہمان تھے اور جنہوں نے اپنی آنکھوں کے سامنے مکان کو زمین بوس ہوتے دیکھا تھا۔ ان لوگوں کو قوی امید تھی کہ حضرت شیخؒ اس واقعے کو سن کر ملا خواجہ بہاریؒ کی تعریف فرمائیں گے... مگر جب میاں میرؒ حاضرین مجلس سے مخاطب ہوئے تو سننے والے حیرت زدہ رہ گئے۔

حضرت میاں میرؒ نے نہایت افسردہ لہجے میں فرمایا۔ ”ہائے مرتبہ... ہائے مرتبہ۔ مرتے وقت بھی اس کا خیال دل سے دور نہیں ہوتا۔“

حضرت میاں میرؒ کا اشارہ اس بات کی طرف تھا کہ ملا خواجہ بہاریؒ نے کلمہ طیبہ بلند آواز سے پڑھا تھا تا کہ لوگ ان کی تعریف کریں کہ ملا خواجہ کتنا بڑا درویش تھا کہ مرتے وقت بھی خدا کو یاد کرتا رہا۔



اکبر کے بعد اس کا بیٹا جہانگیر تخت نشین ہوا۔ جہانگیر صوفیہ طبقے سے برائے نام بھی عقیدت نہیں رکھتا تھا بلکہ اس جماعت کے لوگوں کو تکالیف پہنچانے میں پیش پیش تھا۔ وہ اس وقت بھی ان حضرات کے خلاف زہر اگل رہا تھا کہ ایک مصاحب نے ہمت کر کے حضرت میاں میرؒ کا ذکر چھیڑ دیا۔ آپ کی کرامات اور زہد و تقویٰ کا ایسا نقشہ کھینچا کہ جہانگیر متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔

میں کیسے مان لوں کہ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں...؟ حضور، حقیقت تو یہی ہے۔

ہم اس حقیقت کو آزمائے بغیر کیسے تسلیم کر سکتے ہیں...؟

آپ فرمائیں تو اس فقیر سے ملاقات کا انتظام کیا جائے...؟

ایک اچھی کو اس فقیر کی خدمت میں روانہ کر دو۔ اس کو پیغام دو کہ شہنشاہ جہانگیر شوق ملاقات رکھتا ہے۔

شہنشاہ نور الدین جہانگیر کا اپنی بادشاہ کا پیغام لے کر لاہور کی طرف دوڑ پڑا۔

میں آپ کو دعوت دیتا ہوں کہ آپ مجھ سے ملاقات کے لیے زحمت سفر اختیار کریں۔ میں ہرگز آپ کو زحمت نہ دیتا بلکہ خود حاضر ہوتا مگر میں نے لاہور سے واپسی پر آپ کا ذکر خیر سنا ہے۔ اگر مجھے لاہور ہی میں آپ کے بارے میں علم ہو جاتا تو میں حاضر خدمت ہو جاتا۔ اب آپ میری دعوت قبول فرمائیں، امور سلطنت کی مصروفیات کو میری مجبوری سمجھیں۔

حضرت میاں میرؒ کو اہل ثروت سے ملنا پسند نہیں تھا اور پھر یہاں تو بات ایک بادشاہ کی تھی لیکن انہیں معلوم تھا کہ بادشاہ شاعرؒ اسلامی کا مذاق اڑاتا ہے لہذا انہوں نے دین اسلام کی خاطر بادشاہ سے ملنا گوارا کر لیا۔ یہ شرط بھی نہیں رکھی کہ بادشاہ خود اس سے ملنے آئے۔ فقیروں کی تیاری ہی کیا، آپ نے بادشاہ سے ملنے کے لیے سفر کیا اور قصر شامی پہنچ گئے۔

شہنشاہ جہانگیر کے دربار میں سجدہ تعظیمی ادا کرنے کا دستور تھا لیکن آپ اس شان بے نیازی سے دربار میں تشریف لے گئے کہ گردن کو خم تک نہ کیا۔ آپ کے رعب و جلال کا عالم یہ تھا کہ بادشاہ خود آپ کے احترام میں اپنی نشست سے اٹھ کر کھڑا ہو گیا۔ نہایت ادب سے اپنے قریب بٹھا اور گفتگو کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

حضرت شیخ کی تقریر اس قدر دلنواز تھی کہ بادشاہ کا دل کھلنے لگا۔ باتیں وہی تھیں جو سب کہہ سکتے ہیں لیکن آپ کی زبان مبارک میں ایسی تاثیر تھی کہ باتوں کا یہ سونا کندن بن گیا۔ وہی بادشاہ جو فقیروں کو سخت خلاف تھا، اس وقت کسی مرید کی طرح سر جھکائے آپ کے سامنے بیٹھا۔ آخر بڑی ہمت کر کے مخاطب ہوا۔

حضرت! آپ نے تو میری آنکھیں کھول دیں۔ مال و

دولت کے ڈھیر اب مجھے پتھروں سے زیادہ نہیں گنتے۔ و منصب سے دل ہی اٹھ گیا۔ اگر آپ اجازت دیں ہندوستان کی بادشاہی چھوڑ کر فقیری اختیار کر لوں.... تمہیں بادشاہت چھوڑنے کی کیا ضرورت ہے۔ کو فقیر کرو، صوفی بن جاؤ گے۔ حضرت میاں میرؒ فرمایا۔ حضرت....! آپ کا قول میری سمجھ سے باہر ہے۔ اے بادشاہ! کامل صوفی وہ ہے جس کی نظر میں جو اہر اور پتھر برابر ہیں۔ اگر آپ میں یہ صفات ہیں آپ صوفی ہیں۔

حضرت! آپ کی دلیلیں تو مجھے رادیں گی۔ ”آپ کی شخصیت خلق خدا کی محافظ ہے۔ آپ عادل و انصاف سے کام لیں گے خلق خدا سکون سے رہے گی۔ میری شدید خواہش ہے کہ آپ مجھے کسی خدمت کا موقع دیں۔

اے بادشاہ! جو میں آپ سے مانگوں گا، کیا وہ چیز مجھے دیں گے....

آپ کے اشارے کی دیر ہو گی، جو کچھ آپ طلب فرمائیں گے، آپ کے قدموں میں ڈھیر کر دوں گا۔ آپ کی طرف سے یہ میری بڑی خدمت ہو گی کہ آپ مجھے رخصت کریں اور آئندہ زحمت نہ دیں۔

کسی مرد قلندر کا یہ انداز، بادشاہ کے لیے حیرت انگیز تھا۔ وہ تو یہ سوچے بیٹھا تھا کہ اگر فقیر نے اس کا ترانہ بھی طلب کیا تو وہ نذر کر دے گا لیکن ایسی بے نیازی اس کے تصور میں بھی نہیں تھی۔

حضرت میاں میرؒ قصر شامی سے رخصت ہونے سے پہلے ہندوستان کے بادشاہ کے دل میں ایک شمع روشن کر چکے تھے۔



ایک دن حضرت میاں میرؒ لاہور کی ایک باغ کے

سامنے دریا کے کنارے آرام فرما رہے تھے۔ آپ کے مرید خاص شیخ عبدالواحد آپ کے پاؤں داب رہے تھے۔ اچانک ایک بڑا سیاہ سانپ نمودار ہوا اور آپ کی طرف آئے لگا۔ مرید کی نظر جیسے ہی سانپ پر پڑی، خوف سے اس کا چہرہ پیلا پڑ گیا۔ حضرت شیخ نے ان کے چہرے کی طرف دیکھا اور فرمایا۔

عبدالواحد! کیا بات ہے...؟ حضرت....! ایک سانپ ہماری طرف آرہا ہے۔ آنے دو.... اسے ہم لوگوں سے کوئی کام ہو گا۔ حضرت، سانپ کو ہم سے کیا کام ہو سکتا ہے...؟ دیکھتے جاؤ۔

شیخ عبدالواحد، مرشد کے ادب سے خاموش تو ہو گئے لیکن خوف سے دل کانپ رہا تھا۔ سانپ آہستہ آہستہ چلتا ہوا آیا اور حضرت میاں میرؒ کے قدموں پر اپنا بچھن رکھ دیا۔

خٹک ہے، ایسا ہی سہی۔ سانپ کی طرح کتے حضرت شیخ نے فرمایا۔ سانپ نے اپنا بچھن اٹھایا اور حضرت شیخ کے گرد چکر لگانے لگا۔ اس نے تین چکر لگائے اور خاموشی سے جس طرف سے آیا تھا، اسی طرف چلتا ہوا نظروں سے غائب ہو گیا۔ جب سانپ چلا گیا تو آپ کے مرید نے دریافت کیا سیڑی....! یہ کیا راز تھا....؟

حضرت نے فرمایا.... کوئی راز نہیں تھا۔ اس سانپ نے قسم کھائی تھی کہ وہ جب بھی مجھے دیکھے گا، میرے گرد تین چکر لگائے گا، میں نے اسے اجازت دے دی، اس نے تین چکر لگائے اور چلا گیا۔



حاجی علی ایک نہایت پرہیزگار انسان تھے اور حضرت میاں میرؒ سے نہایت عقیدت رکھتے تھے۔ ان کا

بیان ہے کہ ایک مرتبہ وہ اور ان کے ساتھی ایک قافلے کے ساتھ ایران جا رہے تھے۔ راستے میں قافلے والوں کو تھکن کا احساس ہوا۔ اصفہان سے کچھ پہلے یہ لوگ خیمہ زن ہو گئے۔ حاجی علی اور ان کے ساتھی دوپہر کا کھانا پکانے میں مشغول تھے۔ حاجی علی آنا گوندھ رہے تھے، اچانک انہوں نے دیکھا کہ کوئی بزرگ خیمے کی طرف آرہے ہیں۔ جب ذرا فاصلہ کم ہوا تو انہوں نے دیکھا کہ حضرت میاں میرؒ تشریف لائے ہیں۔

یہ کیسے ہو سکتا ہے....؟ وہ تو لاہور میں تھے، یہاں کیسے آسکتے ہیں....؟ لیکن اپنی آنکھوں کو جھٹلا بھی نہیں سکتے تھے۔ یہ حضرت میاں میرؒ تھے۔

حاجی علی اٹھے اور خیمے سے نکل کر آپ کے دست مبارک کو بوسہ دیا۔

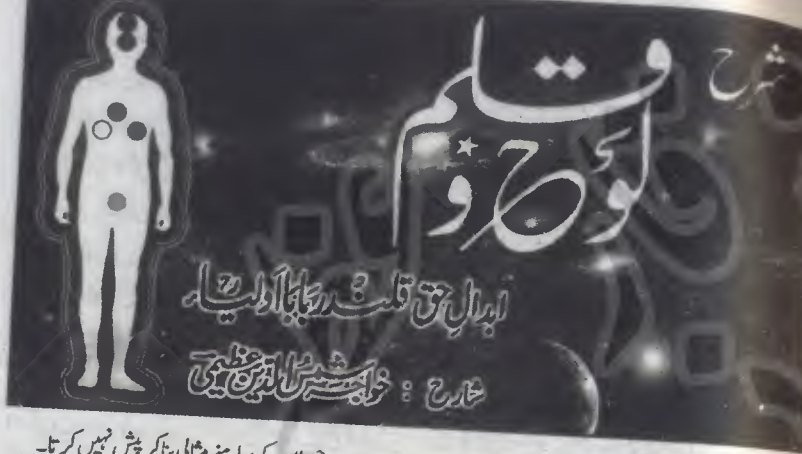
”سیڑی....! آپ اور یہاں.... میں نے تو آپ کو لاہور میں چھوڑا تھا....؟“

میں کہیں بھی رہوں، تم سے الگ کب ہوں....؟ حضرت کا یہاں آنا کیسے ہوا....؟ یہ کہنے آیا ہوں کہ ابھی کچھ دیر میں یہاں سخت طوفان آنے والا ہے۔ اپنا مال و اسباب لے کر فوراً کسی اونچی جگہ منتقل ہو جاؤ۔

حضرت میاں میرؒ یہ پیغام دے کر نظروں سے اوجھل ہو گئے۔

حاجی علی نے آسمان کی طرف دیکھا۔ بادل کا ایک ٹکڑا بھی آسمان پر نہیں تھا۔ تیز دھوپ نکلی ہوئی تھی۔ شدید گرمی پڑ رہی تھی۔ طوفان کے آثار دور دور تک نہیں تھے لیکن پیر و مرشد کے فرمائے کو جھٹلایا بھی نہیں جاسکتا تھا۔ آپ نے جلدی جلدی اپنا مال و اسباب جمع کرنا شروع کر دیا۔ اہل قافلہ کو بھی مشورہ دیا کہ اپنے خیمے اکھاڑ





دوسرے حیوان کے سامنے مثالی بنا کر پیش نہیں کرتا۔ انسان خود کو دوسروں کے سامنے مثالی بنا کر پیش کرتا ہے تو نئے نئے راستوں اور نئی نئی ایجادات کا سبب بنتا ہے۔ یہ انسان کی ایسی کوشش اور جدوجہد ہے جس سے وہ علم حصولی سے گزر کر علم حضوری میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہی کوشش تمام طبی علوم کا مجموعہ ہے۔ نئے نئے راستوں کا تلاش کرنا نئے نئے علوم کی داغ بیل ڈالنا اور ان علوم سے نئے نئے فلسفوں کا ظاہر ہونا یہ سب ارتقائی عوامل ہیں، ارتقائی عمل کو علم حصولی کہتے ہیں۔ لیکن یہ بات محل نظر ہے کہ علم حصولی کی بنیاد پر جتنے بھی فلسفے وجود میں آتے ہیں یا ایجادات ہوتی ہیں ان کا

لیکچر 30  
**علم لدنی:** نوع انسانی میں جب کوئی بچہ پیدا ہوتا ہے تو گھر کے افراد کی توجہ ستر پوشی کی طرف رہتی ہے۔ ستر پوشی کے عمل کو اتنی زیادہ مرتبہ دہرایا جاتا ہے کہ چھپاتا انسان کی طبیعت کا تقاضا بن جاتا ہے۔ اس تقاضے سے انسانی زندگی میں ستر پوشی کے ساتھ ساتھ عیب پوشی کے جذبات بھی کار فرما ہو جاتے ہیں۔ انسان اپنی غلطیوں کو چھپا کر خود کو مثالی بنا کر پیش کرنا چاہتا ہے۔ یہی افتخار زندگی میں ارتقاء کا سبب بنتا ہے۔ اس کے برعکس جانوروں میں افتخار نہیں ہوتا۔ حیوان چونکہ دوسرے حیوان کی زندگی سے واقف ہے، اس لیے وہ خود کو

کتاب لوج و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواہ تین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

کے عالم میں ادھر ادھر دوڑ رہے تھے، تیز ہواؤں نے نئے اکھاڑ دیے، اوپر سے تیز بارش شروع ہو گئی۔ ان لوگوں کو قیمتی اسباب کھلے آسمان تلے پڑا تھا۔ بارش اتنی تیز تھی کہ تھوڑی دیر میں دریائے کنارے پھلک اٹھے۔ لوگوں نے گھبرا کر پہاڑ پر چڑھنے کی کوشش کی لیکن اب ان کے لیے یہ ممکن نہیں تھا۔ پہاڑ کی پھسلن اور بلندی سے نشیب کی طرف آتا ہوا پانی انہیں اوپر چڑھنے سے روک رہا تھا۔  
 شیخ...! آپ نے ہمیں بروقت خبردار کر کے ہماری جان بچالی۔ آپ تو بہت بڑے ولی اللہ ہیں۔ ہمیں معلوم ہی نہیں تھا۔ ہم آپ کی عظمت سے بے خبر رہے، ہمیں معاف کر دیں۔

حاجی علی کے ساتھی ان کے سامنے ہاتھ باندھے کھڑے تھے اور ان کی عظمت کا اعتراف کر رہے تھے۔ اب ان کے لیے ضروری ہو گیا تھا کہ اپنے ساتھیوں کو حقیقت سے باخبر کر دیں۔  
 میں کچھ نہیں ہوں۔ بھائیو...! یہ تو میرے مرشد کا فیض ہے کہ انہوں نے وقت سے پہلے مجھے خطرے سے باخبر کر دیا تھا۔  
 آپ کے مرشد...؟ کون ہیں آپ کے مرشد...؟ ہمیں بھی تو لوٹائیے ان سے۔  
 وہ یہاں کہاں، وہ تو لاہور میں قیام فرماتے ہیں۔  
 وہ اگر لاہور میں ہیں تو انہوں نے یہاں آپ کو کیسے آگاہ کر دیا...؟

ابھی حاجی علی پہاڑ کی چوٹی تک پہنچے ہی تھے کہ دھوپ کی تیز تابعت ختم ہو گئی۔ سیاہ بادل اٹھ کر آیا اور نیلا آسمان کالا ہو گیا۔ اچانک تیز ہوا اٹھنے لگی۔ حاجی علی کے ساتھی جو اب تک تذبذب میں تھے، انہیں یقین آ گیا کہ حاجی علی کی بات درست تھی۔ انہوں نے پہاڑ سے نیچے دیکھا۔ قافلے کے دیگر لوگ جو حاجی علی کے ساتھ نہیں آئے تھے، اپنے اپنے جیموں سے نکل آئے تھے۔ پریشانی

بہت بڑا حصہ مفروضات اور قیاسات پر مشتمل ہے۔ جہاں مفروضات اور قیاسات کا عمل دخل نہیں ہے، اس علم کو ”علم حضوری“ کہتے ہیں۔ علم حضوری فکر کی گہرائیوں میں تلاش کے جاتے ہیں۔ جبکہ علم حصولی طبعی قوانین کے پابند ہیں اور طبعی قوانین روحانی قوانین کا اتباع کرنے پر مجبور ہیں۔

ہر انسان کی زندگی دوسرے انسان کے لیے ایک سرپرستہ راز ہے اور ہر انسان دوسرے انسان سے ناواقف ہے۔ یہ ناواقفیت ہی انسان کی زندگی کا راز ہے۔ انسانی زندگی کا یہ راز ہر انسان کو اپنی غلطیوں کو چھپانے کی طرف مائل کرتا ہے۔ بالطبع ہر انسان کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ خود کو دوسرے کے سامنے اچھا پیش کرے اور لوگوں کے سامنے اس کی غلطیاں ظاہر نہ ہوں۔ ہر انسان یہ بات جانتا ہے کہ میری زندگی کے بارے میں میرے علاوہ دوسرا کوئی شخص نہیں جانتا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ انسانی زندگی کا اخفا ارتقا کا سبب بنتا ہے۔ حیوانی زندگی میں اخفا نہیں ہے۔ انسانی ساخت کا شعوری امتیازی دراصل اس کو علوم و فنون کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ نوع انسانی دو علوم سے واقف ہے۔ ایک علم مفروضات، قیاسات اور قیاسات فکشن پر قائم ہے۔ دوسرا علم حقیقت پر مبنی ہے۔ اس علم میں فکشن مفروضات اور قیاس شامل نہیں ہوتا۔ جو کچھ ہے وہ حقیقت ہے۔ ایسی حقیقت جس میں تغیر اور ردوبدل نہیں ہوتا۔

دونوں کی اصل علم لدنی ہے۔ علم حضوری اور علم حصولی دونوں کو ایک دوسرے سے ”علم لدنی“ متعارف کرتا ہے۔ علم لدنی کے حقائق علم حصولی کی گہرائیوں میں تلاش کیے جاتے ہیں۔ مثلاً ہم اللہ تعالیٰ کی نشانیوں پر غور کرتے ہیں جب پانی کا تذکرہ کرتے ہیں تو پانی کے خدوخال پانی کا استعمال پانی کا بہتا سمٹنا بہاؤ یہ سب علم حصولی کے

دائرے میں آتا ہے لیکن جب پانی کی ماہیت تلاش کر رہے ہیں تو اس تلاش کو اور تلاش کے نتیجے میں حاصل علم کو حضوری کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں جگہ جگہ اپنی نشانیوں پر غور کرنے کی طرف توجہ دلائی ہے۔

تمام طبعی قوانین اور تمام علوم جو اس دنیا میں ہیں وہ سب روحانی قوانین کا اتباع کرتے ہیں۔ مثلاً جب پانی کو دیکھتے ہیں تو ہمیں اس بات کا بخوبی علم ہوتا ہے کہ پانی ہمیشہ نشیب کی طرف بہتا ہے۔ جب ہم اس بات پر غور کرتے ہیں کہ پانی نشیب میں ہی کیوں بہتا ہے اور پانی کے اندر تو تیس کس طرح مخلقی ہیں تو پانی کی فطرت سے ہمیں روحانی قوانین کا سراغ مل جاتا ہے۔ جیسے جیسے ہم گہرائی میں نکل کر تے ہیں ہمارے اوپر نئے نئے انکشافات ہوتے ہیں اور یہ انکشافات ہمیں روحانی قوانین کی حقیقت تک پہنچانا علم حضوری سے روشناسی ہے۔ علم حضوری اور علم حصولی میں ہم اس وقت فرق قائم کر سکتے ہیں جب ہمیں علم لدنی سے واقفیت ہو۔ یہی وہ علم ہے جو انبیاء علیہم السلام کو حاصل ہوتا ہے۔ یہی وہ علم ہے جو انبیاء کی نسبت سے اولیاء اللہ کو حاصل ہوتا ہے۔

کائنات چار دائروں میں متحرک ہے۔ ان دائروں کا ہر زاویہ الگ الگ معانی رکھتا ہے اور ان دائروں کے دورخ متعین ہیں۔ ایک رخ جو صعودی حالت ہے۔ دوسرا رخ نزولی حرکت ہے۔ ان دائروں کے دوسرے زاویوں کے الگ الگ چار نام ہیں۔

پہلے زاویے کا نام راح ہے۔ دوسرے زاویے کا نام روح ہے۔ تیسرے زاویے کا نام رویا ہے۔ چوتھے زاویے کا نام رویت ہے۔ یہ چار زاویے لا شعور سے تعلق رکھتے ہیں۔ جب راح میں تغیر ہوتا ہے تو زمانی اور مکانی قاصط معدوم ہوتے

ہیں۔ ”راح“ میں سفر کرنے والے مسافر کو خدوخال نظر نہیں آتے۔

راح میں جب حرکت ہوتی ہے تو اس کا نام روح ہے اور اس میں زمانی، مکانی قاصط پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم کسی شخص کے سامنے سورج کا نام لیں تو آنا فانا اس کے ذہن میں سورج کا عکس گزر جاتا ہے۔ گزرنے والا سورج وہ سورج ہے جس سے وہ خارج میں روشناس ہے۔ وہ کسی اور سورج کو نہیں جانتا۔ وہ فقط اس سورج سے واقف ہے جو ذہن میں موجود ہے۔ اگر ہم اس شخص کو ایک فقط تسلیم کر لیں تو یوں کہیں گے کہ فقط میں خدوخال نہیں ہیں۔ جب روح میں حرکت ہوتی ہے تو خدوخال بن جاتے ہیں۔ فقط میں خدوخال کو روح کہتے

ہیں۔ فقط روح بن جاتا ہے تو شعور پیدا ہوتا ہے۔ فقط کی پہلی حرکت کو تصور یارو دیا کہتے ہیں۔ لیکن جب یہ تصور گہرا ہو کر بصارت کی سطح پر آ جاتا ہے تو رویت بن جاتا ہے۔ علم لدنی ایک ایسی ایجنسی ہے جو علم حضوری اور علم حصولی دونوں کی حدیں قائم کرتی ہے۔

دونوں کی حدیں قائم کرنے کے بعد علم لدنی ہمیں علم حضوری اور علم حصولی کے طبعی قوانین سے روشناس کرتا ہے۔ علم لدنی ہمیں باخبر کرتا ہے کہ تمام طبعی قوانین روحانی قوانین کے تابع ہیں۔

(حباری ہے)



## دریا سے گزر کر اسکول پہنچنے والے باہمت انڈونیشیائی بچے

علم کی شمع سے ہوجھ کو محبت یارب....  
شاعر مشرق علامہ اقبال کی نظم کا یہ مصرعہ تعلیم کے شیدائی انڈونیشیائی بچوں پر بخوبی پورا اترتا ہے جو روز بلا تانہ



دریا عبور کر کے اپنے اسکول پہنچتے ہیں۔ جہاں کچھ بچے روزوں سے اسکول پہنچتے ہیں تو کچھ کے والدین انہیں گاڑی پر اسکول چھوڑنے آتے ہیں، لیکن انڈونیشیا کے جزیرے ساترا کے ان ننھے ننھے بچوں کا کیا کہیے، جو اپنے اسکول تک آنے کے لیے دریائی راستہ عبور کرتے ہیں۔ Surantih دریا کے

کرنک آتے پانی کے درمیان یہ بچے روزانہ اپنا اسکول یونیفارم اور بستہ سر سے اونچا کر کے 25 میٹر طویل راستے طے کرتے ہیں۔ دریا کنارے پہنچنے کے بعد یہ بچے اپنا یونیفارم تبدیل کر کے اسکول کے لیے رواں دواں ہو جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ ارادہ پختہ ہو تو بڑی سے بڑی مشکل بھی آسان ہو جاتی ہے اور شاید یہ بچے بھی اس بات سے بخوبی آگاہ ہیں جیسی تو انہوں نے بتے دریا کو کبھی اپنی تعلیم کی راہ میں رکاوٹ نہیں بنے دیا۔



# خطبہ عظیمی

حضور قلندر بابا اولیائے نے مجھ سے فرمایا تھا:

”اگر خوش رہنا ہے... اگر جنت کی زندگی میں واپس پلٹنا ہے... اگر دنیا کی پریشانیوں، بیماریوں اور بد بختیوں سے آزاد ہونا ہے تو تمہارا جسم کتنا ہی بڑا ہو جائے تمہاری کیفیت اللہ کے سامنے سات آٹھ سال کے بچے سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔“

آپ دیکھیں.... عید کے دنوں میں کوئی غریب ہو چاہے امیر ہو، مزدور ہو، کسی بھی طبقے کا فرد ہو سب کی جیسیں نوٹوں سے بھری ہوں گی... اللہ نے کچھ ایسا نظام قائم کر رکھا ہے کہ عید میں ہر ایک کے پاس پیسے ہوتے ہیں...! میں نے اپنے مرشد کریم حضور قلندر بابا اولیائے سے پوچھا....

حضور! ایک مثال تو میری بھی ہے... مجھے تنخواہ تو اتنی ہی ملی... سو سے ایک سو دس روپے بھی نہیں ملے... میرے اخراجات بھی وہی ہیں... پھر یہ عید بقر عید میں اتنے سارے پیسے کہاں سے آجاتے ہیں کہ سب کے کپڑے بھی بن گئے، شیر خورہ بھی بن گیا... بہت سے کام بھی ہو گئے سب کو عیدی بھی دے دی....!

حضور قلندر بابا اولیائے نے فرمایا

اللہ کے نظام میں ایک کٹیگری مردانِ غیب کی

صورتحال یہ ہے کہ جب انسان اپنے پیروں پر کھڑا ہو جاتا ہے تو وہ یہ سوچنے لگتا ہے کہ میں کہاؤں گا نہیں تو کہاؤں گا کہاں سے...؟ یہ پریشانی اُس نے اپنے اوپر از خود مسلط کر لی ہے۔ جب انسان اللہ کے سامنے خود کو آٹھ سالہ بچے کی عمر کی ذہنی سطح کے مطابق کر لے گا تو اُس کے رزق میں برکت ہوگی۔ جس طرح والدین آپ کی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں، آپ کی کفالت کرتے ہیں اور جن چیزوں کی آپ کو ضرورت نہیں ہوتی وہ بھی آپ کے لیے خرید کر لاتے ہیں... اسی طرح اللہ کا بھی ایک نظام ہے... فرشتے ایسے انسان کی خدمت میں دست بستہ کھڑے ہو جاتے ہیں اور اس کی ہر ضرورت کی کفالت اللہ کی طرف سے ہوتی ہے...! اللہ تو ہر ایک کی کفالت کر رہا ہے۔ اللہ اپنے بندوں کو خوش دیکھنا چاہتا ہے... عید بقر عید میں

پریشانی انسان نے اپنے اوپر از خود مسلط کر لی ہے۔

جنت کی زندگی کا ریکارڈ انسان کے لاشعور میں موجود ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ایسا نظام ہے کہ اس نظام کے تحت انسان کو بروہ چیز فراہم کر دی جاتی ہے جس کی وہ خواہش کرتا ہے....

# کیفیات مراقبہ

برقی یا نینہ مانگ میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب در شب جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحہ کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 17، 1-D، ناظم آباد، کراچی 74600

ہے.... ان کی یہ ڈیوٹی ہے کہ جب انسان کسی ایسے ماحول کو Create کر لے جس پر خوشی کا عنصر حاوی ہو تو خوشی کی ہر چیز مہیا کی جائے گی تاکہ کل کوئی انسان یہ نہ کہے کہ ہم تو خوش رہنا چاہتے تھے لیکن ہم اس لئے خوش نہ رہ سکے کہ ہمارے پاس پیسے ہی نہیں تھے....

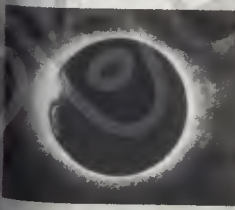
اللہ تعالیٰ کا یہ ایسا نظام ہے کہ اس نظام کے تحت انسان کو ہر چیز فراہم کر دی جاتی ہے جس کی وہ خواہش کرتا ہے.... اور جب انسان ناخوش ہونا چاہتا ہے تو آپ نے دیکھا ہو گا کہ گاڑی بھی ہے، بنگلہ بھی ہے، نوکر چاکر بھی ہیں، صحت بھی ہے اور آدمی پھر بھی ناخوش ہے....!

جب انسان خوش رہنا چاہتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ جنت کی زندگی کو اپنانا چاہتا ہے.... اور جنت کی زندگی کا ریکارڈ اس کے لاشعور میں موجود ہے۔

حضرت آدم علیہ السلام کو اللہ تعالیٰ نے علم الاسماء حضور قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں:

حضرت آدم علیہ السلام کو اللہ تعالیٰ نے علم الاسماء سکھایا.... پھر جنت میں بھیجا.... جنت میں آدم و حوا خوش

## آسٹریلیا کے مختلف شہروں میں تیرہ صدیوں بعد مکمل سورج گرہن



بدھ چودہ نومبر 2012ء آسٹریلیا کے مختلف شہروں میں مکمل سورج گرہن دیکھا گیا۔ وہاں صبح ہوتے ہی دوبارہ رات کا سماں ہو گیا۔ براعظم آسٹریلیا کے گریٹ بیئر ریف پر تیرہ صدیوں بعد مکمل سورج گرہن دیکھا گیا ہے۔ ہزاروں افراد نایاب منظر دیکھنے کیلئے جمع ہو گئے۔ 2012ء کا آخری سورج گرہن ہوا تو دن میں اندھیرا ہو گیا۔ کونسلینڈ میں رات کا سماں ہوتے ہی ہزاروں افراد اس منفرد منظر کو دیکھنے کے لیے جمع ہوئے۔ آسٹریلیا کے مختلف جزیروں میں سورج گرہن، کہیں مکمل تو کہیں جزوی، لوگ سیکڑوں کلو میٹر کا فاصلہ طے کر کے یہ منظر دیکھنے کو نینز لینڈ پہنچ گئے لیکن گہرے بادلوں کے باعث لوگوں کو دیکھنے میں وقت پیش آئی۔ کئی گھنٹے تک جاری رہنے والے اس سورج گرہن کو دیکھنے کے لیے ایک اندازے کے مطابق ساٹھ ہزار افراد شہر آسٹریلیا میں جمع ہوئے۔ ایک سیاح نے بتایا کہ سورج گرہن سے گہری تاریکی چھا گئی اور جانور بھی خاموش ہو گئے۔ اس کے علاوہ سورج کی روشنی زکسنے سے درجہ حرارت میں بھی کمی ہوئی۔



آرزو امید کو جنم دیتی ہے، امید پورا ہونے کے لئے حوصلے کی ضرورت ہوتی ہے، حوصلہ جدوجہد اور عمل کی ترغیب دیتا ہے۔

میں بھی ایک ایسا ہی شخص تھا جو آرزو اور امید تو رکھتا تھا مگر حوصلہ اور عمل کا میرے اندر سخت فقدان تھا۔ بلندی کے خواب دیکھا کرتا تھا مگر طبیعت میں ٹھہراؤ نہ ہونے کی وجہ سے بلندی کا خواب صرف سوچ تک محدود رہتا تھا۔ مجھے ان پڑستی، غصہ اور حسد نے بھی اپنے قبضے میں لیا ہوا تھا۔ لوگ میرے چڑچڑے مزاج اور اپنی بات پر قائم نہ رہنے کی وجہ سے مجھ سے دور دور رہتے۔ ہاتھ ملانے والے تو بہت سے تھے مگر دوست ایک بھی نہیں۔ ان تمام غلط رویوں کے ساتھ ساتھ بہت سی بڑی عادتوں میں بھی مبتلا ہو گیا تھا مثلاً سگریٹ نوشی، نوسور کھانا اور شیشہ پینا وغیرہ۔ ان سب میں زیادہ سگریٹ نوشی کی عادت تھی۔ دن میں کوئی سگریٹ پی لیا کرتا تھا۔

سگریٹ، نوسور اور شیشہ کی وجہ سے صحت بری طرح متاثر ہو رہی تھی، بھوک کی کمی، ڈسٹربنڈ سر درد اور کھانسی کی تکالیف میں مبتلا تھا۔

ایک مرتبہ چیٹ انٹیکشن کی وجہ سے ڈاکٹروں نے فوراً سگریٹ، تمباکو، نوسور اور شیشہ کو ترک کرنے کا مشورہ دیا۔ میں نے نپا ارادہ کیا کہ ان تمام چیزوں کو اپنے دل پاور کے ذریعے چھوڑ دوں گا۔ ایک رات میں نے آخری سگریٹ پی کر اگلے روز شام تک اسے ہاتھ نہیں لگایا۔ سارا دن خلش میں گزارا۔ سر بھاری بھاری لگا جسم ٹوٹا ہوا سا محسوس ہوا۔ سگریٹ کے ساتھ ساتھ دوسری نشہ آور اشیاء کو بھی ہاتھ نہ لگایا۔ دن بھر یوں محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے میری کوئی بہت ہی قیمتی شے کھو گئی ہو۔ وہ رہ کر نشہ آور چیزوں اور خاص طور پر سگریٹ کی طلب بے قرار کرتی رہی لیکن اس طلب کو میں سختی سے دبا رہا۔ مجھ پر سارا

دن سستی بھی چھائی رہی اور کام سے اتنا ہٹ بھی محسوس ہوئی لیکن میں نے اپنے ارادے کو پختہ کر لیا تھا۔

ایک ہفتہ گزر گیا۔ سگریٹ اور دیگر نشہ آور چیزوں کی طلب رفتہ رفتہ کم ہونے لگی پھر دوسرا اور تیسرا ہفتہ اور دھیان نشہ آور اشیاء سے بالکل ہٹ گیا۔ خرچہ بچانے میں اپنے وجود میں تازگی محسوس کرنے لگا۔ کھانے اشتہا بھی قدرے بڑھ گئی۔ مجھے یقین ہو گیا کہ سگریٹ نوشی، شیشہ، نوسور وغیرہ کے مخالفین اور ڈاکٹر غلط نہیں کہتے تھے کہ یہ تمام نشہ آور اشیاء وقتی طور پر اعصاب کو متحرک کرتی ہیں اور پھر وقت کے ساتھ ساتھ انہیں مضمحل کر دیتی ہیں۔ میں بڑا خوش تھا کہ اس مضر عادت سے نجات ملی۔

انہی دنوں ایک روز میرے افسر نے کسی بات پر مجھے جھڑپائی۔ میں قصور وار نہیں تھا۔ اس لیے افسر کا رویہ سے میرے دماغ کے تار جھنجھلاٹھے۔ دل میں پتھر کی تاب کی لہریں اٹھیں۔ افسر ماتحت کار تھا تھیں اس لیے غصہ کر گیا اور وہاں سے اٹھ کر اپنے ایک ساتھی کے پاس بیٹھا۔ اس کا سلگتا ہوا سگریٹ ایش ٹرے میں رکھا ہوا تھا۔ جھنجھلاہٹ کے مارے میں نے سوچے بغیر سگریٹ اٹھا اور ایک لمبا کش لے ڈالا۔ ایک بار مجھے ذہن میں لہریں مارتے ہوئے تموج میں ٹھہراؤ محسوس ہوا۔ میں نے پھر سگریٹ کش پر کش لگا کے ختم کر ڈالا۔ ایک دوست ان وہاں آ گیا اور اس کے پاس نوسور تھی۔ میرے طلب کرنے پر اس نے نوسور مجھے دے دی۔ ان چیزوں کے استعمال کے بعد میں زور، زور سے کہنے لگا کہ میں ان سب بھش چیزوں کو نہیں چھوڑ سکتا، کبھی نہیں چھوڑ سکتا۔

یوں غصہ اور بے قراری نے مجھے دوبارہ ان مضر صحت اشیاء کی دلدل میں پھینک دیا۔ ان چیزوں کا استعمال اب پہلے سے زیادہ بڑھ گیا تھا پھر میرے وہ دوست بھی

خود یہ تمام چیزیں استعمال کرتے تھے میری حوصلہ افزائی کرنے لگے۔ ان مضر صحت اشیاء کی وجہ سے میری صحت دوبارہ گرنے لگی۔ کچھ عرصہ بعد مجھے ایک بار پھر شدید چیٹ انٹیکشن ہوا۔ مجھے بار بار کھانسی اٹھتی تھی۔ کھانسی نہ تھی، دوسری ہوتے بھی سانس لینے میں بہت دشواری ہوتی تھی۔ صحت کی خرابی کی وجہ سے آنے آؤں سے چھٹی کرنی پڑتی۔ ابھی چیٹ انٹیکشن کا علاج مکمل نہیں ہوا تھا کہ مجھے نایافتہ بیماری ہو گئی۔

بہاریوں نے طول پکڑا تو آنے آؤں چھٹیوں کی وجہ سے آخر کار ایک دن مجھے ملازمت سے ہاتھ دھونے پڑے۔ بیروزگار ہوا تو لوگوں نے نظریں پھیر لیں۔ خاندان کے کئی لوگ بھی اب مجھ سے بات کرنا پسند نہ کرتے۔ میری بات کو کوئی اہمیت نہیں دیا کرتا۔ جس کی وجہ سے مزید غصے میں مبتلا ہو جاتا۔ دوستوں، رشتہ داروں اور بھائیوں سے اکثر ٹکرا رہا کرتی۔ روز روز کی جھک جھک کی وجہ سے میں نے اپنے گھر سے نکلنا چھوڑ دیا۔ بس ضرورت کے تحت صرف انہی دوستوں کے پاس جاتا جن کے ساتھ پیچھے کر سگریٹ یا شیشہ پی سکوں۔

میں خود اپنی ان عکالت کیفیت سے نکلنا چاہتا تھا مگر نہ تو کوئی راستہ دکھانے والا تھا اور نہ ہی میرے کرب کو سمجھنے والا۔ ایک روز ٹی وی پر دیکھا کہ کوئی صاحب یہ کہہ رہے ہیں کہ زندگی میں کامیابیوں کے لیے یکسوئی، اعتماد اور فیصلہ کی قوت کا ہونا ضروری ہے۔ اگر انسان یہ سمجھ لے کہ وہ کچھ نہیں کر سکتا تو واقعی وہ کچھ نہیں کر پائے گا۔

انہوں نے بتایا کہ ذہن کو یکسو رکھنے کے لیے بہت سی ذہنی مشقیں ہیں۔ ان میں ایک انتہائی مفید مشق مراقبہ بھی ہے۔ مراقبہ وہ حالت ہے جب انسان کسی ایک ہی کام میں ذہنی طور پر اتنا زیادہ مگم ہو جائے کہ اسے ارد گرد کے ماحول یا آس پاس کی تمام باتوں کا بالکل خیال نہیں رہے

بلکہ ایک ہی جانب زیادہ سے زیادہ توجہ مرکوز رہے۔ گویا تمام چیزوں پر سے اس کی توجہ بالکل تو نہیں لیکن حد درجہ کم ہو کر ایک ہی جانب زیادہ مرکوز ہو جاتی ہے۔ ارتکاز کی اسی حالت کا دوسرا نام مراقبہ ہے۔

مراقبہ کے بارے میں مجھے کچھ علم تو تھا۔ میں نے یوگا کی چند کتابوں کا مطالعہ کیا ہوا تھا۔ ان میں تو یکسوئی کے لیے مراقبہ کی مشقوں کا تذکرہ بھی کیا گیا تھا۔ میں نے یوگا پر بھی خاص توجہ نہ دی اور نہ ہی مراقبہ پر اب چونکہ کافی پریشان کن صورت حال سے گزر رہا تھا۔ جب مراقبہ کے بارے میں پروگرام میں سنا کہ یہ ذہنی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے تو مجھے حیرت کے ساتھ کچھ امید بھی محسوس ہوئی۔ رات کو میں نے مراقبہ کے بارے میں انٹرنیٹ کے ذریعے سرچنگ کی تو بہت سی معلومات مراقبہ کے بارے میں ملیں، ایک جگہ تو یہ جملہ تحریر تھا ”مراقبہ خوشیوں کا راستہ ہے۔“ ایک سائٹ پر تحریر تھا کہ ایک صاحب نے ایک انٹرنیشنل تھراپی کے ماہر صاحب سے پوچھا کہ ”جناب والا میں فکری اعتبار سے ایک بڑا آدمی ہوں لیکن کامیابی کے اعتبار سے نہایت معمولی بلکہ ناکام انسان آخر اس کا سبب کیا ہے اور مراقبہ میری زندگی پر خوشگوار اثرات کس طرح مرتب کر سکتا ہے....؟“

”دیکھیے! سمندر کسی طرح موج سے کاٹ دیا جائے تو اس کا کیا حشر ہوگا۔ ظاہر ہے سمندر کے کٹے ہوئے دونوں حصوں کا زور کم ہو جائے گا اور اس کی سرکش قوت میں ضعف آجائے گا، یہ ہی حال اس شخص کا ہوتا ہے جو اپنے مقصد کے ٹکڑے کر دیتا ہے۔ مراقبہ انتشار کو سکون بخشتا ہے۔ جس سے یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ یکسوئی کامیابی کا ذریعہ ہے۔“

میں نے کئی روز تک نیٹ پر مراقبہ کی افادیت کے بارے میں آرٹیکل دیکھے۔ نیٹ پر بہت سے لوگوں

سے بھی ملاقات ہوئی جو کہ بہت سے ذہنی و جسمانی مسائل میں مبتلا تھے، مراقبہ کرنے سے ان کے ذہنی و جسمانی مسائل میں کمی آئی۔ انہوں نے مراقبہ کا طریقہ بھی بتایا۔ میں نے نیٹ سے مراقبہ کی کئی مشقوں کے پرنٹ بھی نکال لیے۔

مجھ میں یکسوئی اور اپنے اوپر اعتماد کی شدید کمی تھی۔ مراقبہ کی افادیت کے بارے میں سن کر اور پڑھ کر مجھے کچھ امید بندھی شاید میری زندگی میں بھی خوشگوار تبدیلی آجائے۔

ایک روز پختہ ارادے سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ مراقبہ میں بے چینی محسوس ہونے لگی۔ جتنا اپنے ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز کرنے کی کوشش کرتا اتنا ہی میری حالت خیر ہوتی جا رہی تھی۔

”کیا مراقبہ ذہنی اور جسمانی صحت کو بہتر کر سکتا ہے یا پھر اسے مزید خراب کرنے کا باعث بنے گا...؟“

انہی سوچوں میں سونے کے لیے لیٹ گیا مگر نیند نہ آئی۔ مجھے کوئی اور مصروفیت تو تھی نہیں لہذا نیٹ پر بیٹھ گیا۔ ابھی کمپیوٹر کھول ہی رہا تھا کہ بجلی چلی گئی۔ اس وقت بجلی جانے سے اس قدر غصہ آیا کہ سر اور جسم کی رگیں ابھر آئیں۔ منہ سے عجیب عجیب آوازیں آنے لگیں پھر اچانک زمین پر گر گیا گھر والوں نے آکر مجھے اٹھایا اور ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ڈاکٹر نے مجھے سکون آور گولیاں دے کر سلا دیا۔ شام کو اٹھا تو سر بھاری بھاری تھا۔ صبح بجلی جانے کے بعد کی صورت حال کے بارے میں کچھ یاد نہیں رہا۔

رات کو ایک مرتبہ پھر سر چٹک کرنے لگا اور موضوع مراقبہ ہی تھا۔ اسی دوران کئی لوگوں سے مراقبہ پر تبادلہ خیال ہوا۔ پھر مجھے صبح کی باتیں یاد آنے لگیں۔ ایک صاحب جو ایک صوفی سلسلے سے وابستہ تھے اور وہ مراقبہ کے بارے میں کافی کچھ جانتے تھے میری ان سے نیٹ پر

گفتگو چل رہی تھی میں نے صبح کی اور رات کو مراقبہ کی صورت حال سے آگاہ کیا تو وہ بولے پہلے پہل اس قسم کی صورت حال کا اکثر سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ چیز نادرل ہو جاتی ہے۔ انہوں نے مجھے ایک صاحب کے بارے میں بتایا کہ وہ مراقبہ کی مشقوں میں رہنمائی کر رہے ہیں۔ میں ان صاحب سے ملا۔ انہوں نے میری کیفیات کو بغور سنا پھر بولے۔ آپ مراقبہ جاری رکھیں اور کوشش کریں کہ نماز کی پابندی ہو۔ انہوں نے مراقبہ کی افادیت کچھ اس طرح بتائی کہ میرے ذہن سے مراقبہ کے متعلق تمام غدشات جاتے رہے اور میں نے دوبارہ مراقبہ شروع کر دیا۔ اب کے مراقبہ میں بے چینی یا پہلے جیسی صورت حال تو پیش نہیں آئی مگر کافی روز تک کوئی خاص کیفیت ظاہر نہ ہوئی۔ ایک روز مراقبہ شروع ہی کیا تھا کہ پورا کمرہ دودھیا روشنی سے منور ہو گیا روشنی آسمان سے ایک سیدھی لکیر کی صورت کمرے میں آ رہی تھی۔ روشنی کی وجہ سے کمرے کی چھت غائب ہو گئی تھی۔ ہلا آسمان ستاروں سے بھللا رہا تھا۔ چاند پورا تھا اور اپنی روشنی ہر طرف بکھیر رہا تھا مگر چاند کی روشنی سے زیادہ تیز دودھی رنگ کی روشنی تھی۔ آہستہ آہستہ یہ روشنی لمبی سی لکیر ہوتے ہوئے غائب ہو گئی۔

مغرب کی نماز کے بعد ذکر و اذکار کیا پھر اپنے رب کے حضور اپنی بہتری کے لیے دعا کی۔ دعا کے بعد قرآن کی تلاوت کرنے بیٹھ گیا۔ اسی دوران عشاء کی نماز کا وقت ہو گیا۔ نماز ادا کی اور ہلکا سا کھانا کھایا۔ آج پہلی مرتبہ مراقبہ کی خود سے خواہش ہو رہی تھی۔

مراقبہ کا آغاز کیا ہی تھا کہ نظروں کے سامنے ایک باغ دکھائی دیا۔ میں باغ میں داخل ہو جاتا ہوں۔ یہاں ہزاروں کی تعداد میں رنگ رنگی تتلیاں باغ میں اٹکیاں کر رہی ہیں۔ ایک بہت خوبصورت تتلی کو پکڑنے کے ب

میں اس کے پیچھے بھاگتا ہوں۔ تتلی میرے ہاتھوں میں نہیں آ رہی۔ کافی کوشش کے بعد تتلی کو پکڑنا چاہ رہا تھا کہ تتلی کے پروں سے روشنیاں نکلنے لگیں۔ یہ روشنیاں تو سب قزح بن رہی تھیں۔

اس روز مراقبہ کے دوران اور بعد میں بھی مجھے بہت اچھا محسوس ہوتا رہا۔

اب میں نے روزانہ پابندی سے مراقبہ شروع کر دیا۔ میں کبھی دس پندرہ منٹ تو کبھی پچیس تیس منٹ تک مراقبہ میں رہتا۔ رفتہ رفتہ مجھے مراقبہ مفید اثرات خود اپنے آپ میں بھی نظر آنے لگے۔ میں نے سب سے پہلا مارگٹ تمباکو سے نجات کا بنایا۔ میں چاہتا تھا کہ تمباکو کی طلب پر اتنا قابو پاؤں کہ میرے سامنے لوگ سگریٹ پی رہے ہوں تب بھی میں اپنی سگریٹ نوشی کی خواہش کو رو کر سکوں۔ شروع میں تو ایسا نہ ہو سکا لیکن میں نے اپنا مارگٹ قائم رکھا۔ اس کوشش میں مراقبہ کے دوران میں بعض عجیب تجربات سے گزرا۔ کبھی مجھے مراقبہ کے دوران ایسی بو محسوس ہوتی جیسی سگریٹ کے دھوئیں میں سے آتی ہے۔ مجھے تمباکو جلنے کی یہ بو اچھی لگتی اور میں مراقبہ کے دوران ہی غیر شعوری طور پر گہرے گہرے سانس لینے لگتا۔ چند دنوں بعد میری فینلنگز میں تبدیلیاں آنے لگیں۔ اب دوران مراقبہ تمباکو جلنے کی بو مجھے کچھ ناگوار محسوس ہونے لگی۔ چند دنوں بعد یہ ناگواری آتا تھا اور بیزاری میں تبدیل ہو گئی۔ میں نے یہ نوٹ کیا کہ تمباکو کی خوشبو کے لئے میری جو فینلنگز دوران مراقبہ ہوتی ہیں وہی ہی فینلنگز حقیقت میں تمباکو کی خوشبو سے بھی ہوتی ہیں۔ مراقبہ کے اس حیرت انگیز افیکٹ کی وجہ سے تمباکو سے نجات پانا میرے لئے بہت آسان ہو گیا اور آخر کار میں سگریٹ، نسوار اور شیشے کی طلب پر قابو پانے میں کامیاب ہو گیا۔ اب تو مجھے سگریٹ کا دھواں بہت برا لگتا

ہے۔ کہیں سگریٹ پی جا رہی ہو تو مجھے اس کے دھوئیں سے تتلی محسوس ہوتی ہے۔ مراقبہ مسلسل جاری ہے۔ میری صحت بھی پہلے سے بہت اچھی ہو گئی ہے۔ اب میں زیادہ اعتماد کے ساتھ جب کی تلاش میں ہوں۔



**علمی تعاون کیجیے.....**

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلبی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ  
D-1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600



# عقل حیران ہے...!

## سائنس خاموش ہے...!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

موجودہ دور میں انسان سائنس ترقی کے بدولت  
مکمل نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کے  
تہ اور پہاڑوں کے پتھروں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا  
ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے  
جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو  
سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق  
کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی  
بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ  
نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر  
بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار  
ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے  
لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے  
متعلق سائنس سوالیہ نشان ہی ہوتی ہے۔

کا ذکر ہے، ان کے نام تو بھارتی NA Tombazi نامی ایک یونانی فوٹو گرافر، وہ ہالیوڈ میں ایک برطانوی ارضیاتی مہم (رائل جیوگرافیکل سوسائٹی) کے ایک رکن کے طور پر کے لیے کام کر رہا تھا، ہالیوڈ کی پندرہ ہزار فٹ بلندی پر زینو گلشیر کے قریب اس نے کسی جاندار کی آہٹ محسوس کی اس نے دیکھا کہ دو تین سو گز کی دوری پر کنیر کی جھاڑیوں میں کچھ جانور ہیں۔ اس نے سوچا شاید یہ تبتی بھالو ہوگا، لیکن غور کرنے پر دیکھا کہ وہ بالکل ایک انسان کی طرح تھے، لیکن قدم میں انسان سے چھ سات انچ بڑے ہوں گے۔ کبھی دو پیروں پر کھڑا چلتے اور کبھی چاروں ہاتھوں اور پیروں پر اور شاید خوراک کی تلاش میں چھوٹی جھاڑیوں کو توڑ رہے تھے، جہاں تک وہ دیکھ سکا وہ کوئی کپڑے نہیں پہنے ہوئے تھے لیکن ان کا جسم لال بھورے رنگ کے لمبے بالوں سے ڈھکا ہوا تھا۔

یہ کون سی مخلوق ہے....؟

ٹومبازی ابھی سوچ ہی رہا تھا کہ وہ مخلوق جانے لگی اس سے پہلے کہ وہ انسان نما برفانی مخلوق غائب ہوتی ٹومبازی نے اس کی تصویریں لے لیں۔ یہ عجیب الخلقیت گروہ جس راستے آیا تھا واپس چلا گیا، ٹومبازی نے اس کا پیچھا کیا مگر وہ نظر نہ آئے البتہ راستہ میں ان کے بڑے بڑے

قدموں کے نشانات جس کی بھی تصاویر لے لیں تبت کے مقامی لوگوں سے پوچھنے پر معلوم ہوا کہ برفانی انسانوں کی طرح نظر آنے والی آٹھ سے تیرہ لمبے بڑے بندر کی شکل کا ایک جاندار ہے۔ یہ بھورے رنگ کے لمبے بالوں سے ڈھکی اور خزر، مٹی، ناقابل یقین طاقتور اور پراسرار مخلوق یہاں لوگوں کے صدیوں سے نظر آتی رہتی ہے مگر انسانوں سے دور رہتا ہے کوئی بھی اسے پکڑ نہیں سکا اور نہ ہی ان کے ٹھکانے پتہ چل سکا ہے، تبتی لوگ اسے ”مدنی“ mbe-thi ہیں جس کا مطلب انسان نما بھالو کے ہیں، لہجہ کی تبدیلی سے انگریزی میں یہ لفظ ”یٹی“ Yeti مشہور ہو گیا۔

ٹومبازی کی تصاویریں اور تبتی لوگوں کی کہانی جب برطانوی اخبار میں شائع ہوئی تو یورپی سیاحوں کی ایک نئی باندھ گیا، کئی سیاح یٹی کو کھونچنے آئے، انہوں نے یٹی دیکھنے کے دعوے بھی کیے اور قدموں کے نشانات کی تصاویریں بنا کر لائے، پچھلے توہینی سے روپر دہنے سے دعوے بھی کیے مثال کے طور پر 1938ء میں فرانسس والا ایک برطانوی افسر کپٹن اور گنے Captain D'Auvergne ہالیوڈ کی اوپن چیمپین میں کہیں کھو گیا۔ پچھلے ہوا لاغری کپٹن دی اور گنے برقی پٹان سے لڑھک

نے لڑنے لگا، جہاں اسے گتے لگا تھا کہ اب موت یقینی ہے، لیکن وہ مضبوط بالدار ہاتھوں نے اسے بچالیا۔ وہ ہاتھ ایک بیٹی عورت کے تھے، بیٹی کے بارے میں اس کا دعویٰ ہے کہ وہ آٹھ فٹ لمبی تھی، اس نے اس کی تب تک حد تک کی جب تک کہ وہ وہاں ہی کے لائق نہیں ہو گیا۔

لیکن سائنسی محققین کے نزدیک بیٹی کے بارے میں ساری باتیں کہانیوں یا کسی افواہ سے کم نہیں، ان کا کہنا ہے کہ ہالیوڈ جیسے بڑے ریفری رینگر اور دور دور تک پھیلی سفید برف، اور پرے سورج کی چمک اور دھوپ، ایسے میں کسی شے کو واضح دیکھنا کوئی آسان بات نہیں، یوں بھی ہوتا ہے کہ برف اور دھوپ کی چمک سے لوگ بصارت و بصیرت دونوں کھودیتے ہیں اور اکثر دھوکہ کھا کر کسی جانور کو انسان سمجھ جیتتے تھے۔ ان لوگوں نے بھورا بھالو یا شاید تبتی بھالو دیکھا ہوگا، یا پہاڑ پر سنیا لینے والا سادھو ہے یا پھر بہت بڑا بندر۔ اگر حقیقت میں بیٹی ہیں تو پھر ان کے آثار کیوں نہیں ملتے، ان کی ہڈیاں کہاں ہیں....؟ وہ پوچھتے ہیں ان کی کوئی واضح تصویر کیوں نہیں ہے۔ بیٹی کے قدموں کے بڑے بڑے نشانات کے متعلق سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ کسی انسانوں یا جانور کے ہی قدموں کے نشانات ہیں مگر دھوپ کی تپش نے انہیں پھیلا کر بڑا کر دیا ہے۔

ایک جانب سائنسی محققین بیٹی کے وجود سے مسلسل انکار کر رہے تھے اور دوسری جانب اس برفانی مخلوق کے

دیکھنے والے چشم دید گواہوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا تھا۔ برفانی آدمیوں کی تلاش میں ایڈمنڈ ہیلری اور رین ہولڈ میز جیسے عظیم گواہوں کی قیادت

والی مہمات بھی ہوئیں۔

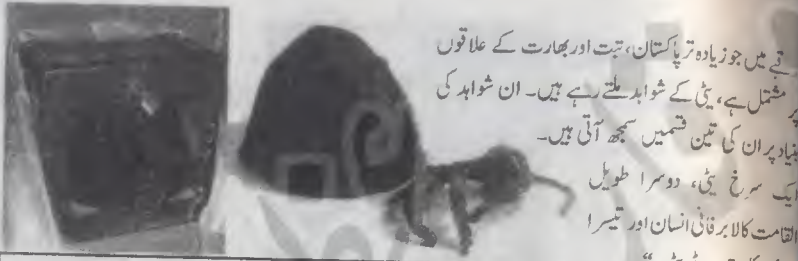
پہلی مرتبہ ماؤنٹ ایورسٹ کی چوٹی سر کرنے والے سر ایڈمنڈ ہیلری کی قیادت میں گواہ بیٹاؤں کی ایک ٹیم 1963ء میں بیٹی کی تلاش میں ہمالیہ گئی، انہوں نے نیپال اور تبت سے ملحق کلیشیلوں کا کچھ پیڑ چھان مارا مگر سوائے برف میں بنے بڑے قدموں کے نشانات کے ان کے ہاتھ کچھ نہ آیا۔ اور آتا بھی کیسے برصغیر پاک و ہند کو تبت سے جدا کرنا کہ ہالیوڈ کسی ایک پہاڑی سلسلہ کا نام نہیں پامیر سے شروع ہونے والے دیگر سلسلوں جیسے کہ قراقرم اور ہندوکش کو لگا ہالیوڈ میں کم و بیش پندرہ ہزار کلومیٹر ہیں، ان میں یہ مخلوق کہاں چھپی بیٹھی ہے کیا معلوم....؟

البتہ ایڈمنڈ ہیلری کو اس مہم کے دوران بیٹی کے متعلق ہر گاؤں یا بستی میں چشم دید گواہ اور کہانیاں ملیں، بعض مقامی قصوں میں توہینی کے مجھے بھی ملے جہاں ان کو ایک محافظ سمجھ کر ان کی پوجا کی جاتی تھی۔ چونکہ غیر ملکی سیاحوں میں بیٹی کے بارے میں دلچسپی بڑھتی جا رہی تھی اس لیے ان دنوں چند چالاک اور ہوشیار لوگوں نے ریچھ اور بھورے بارہ سمجھے کی کھالیں اور ہڈیوں بیٹی کے نام سے منہ مانگی قیمتوں پر بیچنا شروع کر دیں جس پر سائنسی محققین بیٹی کے وجود پر مزید شک و شبہ میں مبتلا ہو گئے۔

1997ء میں اٹلی سے تعلق رکھنے والے عظیم گواہ پیتا رین ہولڈ میز نے دعویٰ کیا کہ وہ ایک نہیں کم سے کم چار

قدیم دور سے لے کر اب تک ہالیوڈ اور ملحقہ علاقوں کے رہنے والے لوگوں میں ایک لمبے بالوں والے طویل القامت برفانی انسان کی کہانیاں یقین کی حد تک صحیح سمجھی جاتی ہیں۔ لیکن ایک جانب دنیا کے دیگر علاقوں میں ماہرین حیاتیات سے لے کر عام آدمی تک کوئی بھی کسی ایسی مخلوق کو ایک تخیلاتی کردار سے زیادہ اہمیت دینے پر تیار نہیں تھا۔ دوسری جانب دنیا بھر میں شہرت رکھنے والے عظیم گواہ پیتا سے دیکھنے کا دعویٰ کرتے رہے۔ آخر کار سال 2012ء کے آخر میں یہ ناقص الفطرت مخلوق ”بیٹی“ ایک بار پھر سائنسدانوں کی توجہ کا مرکز بن گئی۔





تے میں جو زیادہ تر پاکستان، تبت اور بھارت کے علاقوں  
پہ مشتمل ہے، بیٹی کے شواہد ملتے رہے ہیں۔ ان شواہد کی  
بنیاد پر ان کی تین قسمیں سمجھ آتی ہیں۔  
ایک سرخ بیٹی، دوسرا طویل  
القامت کالا برفانی انسان اور تیسرا  
سرخ مائل چھوٹے بیٹی۔“

اگر میز کی باتوں کو کارل شکر کے



برقانی مخلوق بیٹی کی مبہم تصاویر اور پیروں کے نشان سامنے ان اس ضمن میں کوئی حتمی رائے قائم نہیں کر پائے ہیں۔

ہالیوے کے دامن میں عجیبی خاتقاہم جگمگ میں بیٹی سے منسوب کھوپڑی اور ہتھیلی

پاکستان کے شمالی اور پہاڑی علاقوں کے لوگ بھی  
ایسی مخلوق کی موجودگی پر یقین رکھتے ہیں۔ چند بڑے  
بوڑھے اپنی آنکھوں سے اس مخلوق کو دیکھنے کا دعویٰ بھی  
کرتے ہیں۔ بعض غیر ملکی سیاحوں نے سنولیک (بیافو اور  
ہسپر گلشیر واقع ضلع نگر) کے آس پاس بڑے بڑے  
قدموں کے نشانات کی گواہی دی ہے۔ ضلع دیار میں ناٹگا  
پر بہت سے محققہ نہایت گھنے جنگلات پر مشتمل علاقے  
فیری میڈوز میں بھی لوگ ”باربنڈو“ نام کی کسی ایسی ہی  
مخلوق کی داستانیں سناتے ہیں۔ ایک مرتبہ کیلاش کی  
وادوں میں اسی قسم کی ایک مخلوق دیکھی گئی جس کے  
متعلق بعض خیریں اخبارات میں بھی شائع ہوئیں۔ کچھ  
عرصہ قبل بنگلہ دیش اور بھارت کی سرحدوں پر واقع برما  
کے علاقے میں بھی ایسی ہی سائیکل۔

حیرت اس بات پر ہوتی ہے کہ اگر یہ مخلوق موجود  
نہیں تو مختلف مقامات کے بہت سے لوگ ایک جیسی  
داستانوں پر کیوں یقین رکھتے ہیں اور اگر موجود ہے تو ہر  
طرح کی ٹیکنالوجی اور انسانی کوششوں کے باوجود اب تک  
کوئی ٹھوس ثبوت سامنے کیوں نہیں آسکا...؟

دسمبر 2007ء میں امریکی سائنسی چینل Syfy سے  
واہتہ جوش گیتس Joshua Gates، نامی ماہر آثار قدیمہ  
جو ہفتہ وار سائنس فکشن پروگرام Destination  
Truth کے میزبان کے طور پر کام کرتے ہیں اور ان کی

بیان سے ملایا جائے تو یہ سمجھ آتا ہے کہ سرخ بیٹی اصل  
میں چھوٹی عمر کے بچے کو کہا جاسکتا ہے اور بڑی عمر کے بیٹی  
کالے بالوں والا طویل القامت بیٹی ہو سکتا ہے۔ جبکہ ممکن  
ہے کہ یہ میان کی عمر کا بیٹی کچھ سرخ اور کچھ کالا ہوتا ہو۔

لیکن بیٹی کی موجودگی کے بارے میں سائنسدانوں کا  
سب سے اہم اعتراض جو سامنے آتا ہے وہ یہ ہے کہ کوئی  
بھی مخلوق خود اکیلی زندہ اور قائم نہیں رہ سکتی۔ اگر اس کا  
کوئی وجود ہے تو یہ چند سو کی تعداد میں ناقص پچاس کے لگ  
بھگ تو کہیں اکٹھی ہوں۔ اور اگر کسی بھی مقام پر ان کی  
اتنی تعداد موجود ہے تو اب تک اس کا یقینی سراغ کیوں  
نہیں لگایا جا سکا؟... اس اعتراض کے جواب میں ان کا کہنا  
ہے کہ یہ مخلوق خطرے سے دور رہنا چاہتی ہے اور اسی لئے  
یہ صرف ایسے علاقوں کو اپنا مسکن بناتی ہے جہاں انسان کی  
پہنچ نہ ہو سکے۔ ان کا اندازہ ہے کہ صرف ہالیوے کے  
علاقوں میں ہی ان کی تعداد ایک ہزار کے لگ بھگ ہے۔  
ہالیوے کے علاقے برف اور جنگلات سے بھرے ہوئے  
تہلے۔ جہاں ایسی کسی بھی مخلوق کا زندہ ہونا ناممکن ہے۔  
یہ رات کو شکار پر نکل کر اپنا گزارا کر سکتی ہے۔ مقامی  
لوگوں کی طرف سے ایسی کنی شکایات سننے میں آتی رہتی  
تھا کہ ان کے جانور گم ہو گئے ہیں۔ اور گم ہونے سے مراد  
جانوروں کا چوری ہونا نہیں بلکہ کسی گوشت خور جانور مثلاً  
بچھے وغیرہ کے سمیٹ چڑھنا ہو کر تا ہے۔

کے بال سرخ رنگ کے تھے جبکہ اس کی ماں کے بال کالا  
تھے۔ جیسے ہی انہوں نے ہمیں دیکھا وہ نہایت تیز رفتاری  
سے بھاگ کر کہیں چھپ گئے۔“  
اس کے دو دن بعد میز اور ان کے ساتھی ایک  
سوئے ہوئے بیٹی تک پہنچے۔

”وہ اطمینان سے مورہا، ہم نہایت احتیاط اور  
خاموشی سے اس کے قریب ہوئے۔ کوئی بیس میٹر کے  
فاصلے پر رک کر ہم اس کا مشاہدہ کرنے لگے۔ کچھ دیر تک  
تو وہ سویا رہا لیکن پھر کسی آہٹ سے اس کی آنکھ کھل گئی۔  
جوں ہی اس نے ہمیں دیکھا وہ حیران رہ گیا۔ اس کے  
تاثرات ایک ایسے بچے کی طرح تھے جس نے پہلی دفعہ  
کسی کو دیکھا ہو۔ چند منٹ وہ ہمیں گمراہی اور بے یقینی کی  
کیفیت میں دیکھتا ہوا پھر آہٹ سے چلا گیا۔“

رین، ہولڈ میز کے کہے یہ الفاظ کیا کسی تخیلاتی دنیا کی  
داستان ہیں یا حقیقت میں اس طرح کا کوئی واقعہ پیش آسکتا  
ہے...؟ یہ سوال بہت سے لوگوں کے مابین بحث و  
مباحثے اور دلچسپی کا باعث بن چکا ہے۔

ڈاکٹر کارل شکر جو اگلیڈ میں ایک زودالوجسٹ ہیں  
اور بیٹی سے متعلق معلومات اور معاملات میں ایک ماہر  
تسلیم کے جاتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ میز کی ان باتوں  
میں وزن ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ”ہالیوے کے دو ہزار کلومیٹر

مرتبہ اس مخلوق کا مشاہدہ کر چکے ہیں، بقول میز ایک دفعہ  
وہ بیٹی کے اس قدر قریب جا چکے ہیں کہ وہ اسے چھو بھی  
سکتے تھے۔“ یہ خاصی شرمیلی مخلوق ہے۔ اس کا قد دو میٹر  
کے قریب ہے اور آپس میں رابطے کے لئے یہ سیٹیوں نما  
آوازیں نکالتی ہے۔ رات کے اندھروں میں اس کا نشانہ  
یاک اور بھیڑ بکریاں ہوتی ہیں جن کا شکار کر کے یہ گزارا  
کرتی ہے۔“ میز اپنے دعوے میں کس حد تک صحیح ہیں  
اس کا اندازہ اس بات سے لگ سکتے ہیں کہ ان کے کوہ پیما  
کے ریکارڈ دیکھیں تو دور دور تک ان کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔  
وہ دنیا کے واحد انسان ہیں جنہوں نے آٹھ ہزار میٹر سے  
بلند دنیا کی تمام چودہ چوٹیوں کو سر کرنے کا کارنامہ انجام  
دے رکھا ہے۔ وہ بغیر اضافی آکسیجن کے ماؤنٹ ایورسٹ  
کو سر کرنے کا ریکارڈ بھی رکھتے ہیں۔ انہوں نے اکیلے  
ماؤنٹ ایورسٹ سر کی جو آسان کام ہرگز نہیں۔ وہ ہالیوے  
کے ایسے علاقوں میں بھی جا چکے ہیں جہاں شاید بہت ہی کم  
لوگ پہنچ سکیں۔ میز ہی کا کہنا ہے کہ ”ایسی جگہوں پر  
جہاں کوئی درخت نہیں اُگ سکتا دو ہفتے پورا پورا دن  
بیٹی کی تلاش میں پھرا۔ پھر میں غیر معمولی یعنی تقریباً  
تینتیس سینٹی میٹر چوڑے قدموں کے نشانات کا پیچھا کرتا  
رہا۔ مجھے توقع نہیں تھی کہ ہم اتنی جلدی اسے پائیں گے۔  
پہلے میں نے ایک ماہ بیٹی کو اپنے بچے کے ساتھ دیکھا۔ بچے

ہمیشہ  
صحت  
مند  
رہیے

# غصہ چھوڑیے

کیوں ہوتا ہے....؟

دور جدید کی تحقیقات

سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ان

باتوں کی وجوہات میں نا انصافی، باہمی نفرتیں، حسد، کینہ

پروری بھی شامل ہیں۔ حد سے تجاوز کرتی ہوئی دنیاوی

لذتوں کی لالچ نے ہوس، بغض،

عداوت بن کر ہمارے حالات کو مزید

گھمبیر بنا دیا ہے۔ ان منفی جذبات کا اظہار غصہ کے ذریعہ

بھی ہوتا ہے۔

غصہ سے زندگی کے ہر پہلو پر منفی اثرات مرتب

ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ متواتر شدید غصے کی حالت

سے ذہنی دباؤ، تناؤ اور بے چینی جنم لیتے ہیں جو بعد ازاں

غصہ یوں تو ظاہر معمولی لفظ ہے لیکن انسانی

زندگیوں میں اس کی جو غیر معمولی اہمیت ہے اس سے کوئی

بھی ذی ہوش انکار نہیں کر سکتا ہے۔ غصے کے بارے میں

کہا جاتا ہے کہ یہ حرام ہے۔ غصہ عقل کو اس طرح کھاجاتا

ہے جیسے آگ لکڑی کو کھاجاتی ہے۔ معاف کر دینے اور

اپنی غلطی پر نادم ہونے کی عادت

اپنا کر غصے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں معاف کر دینے کے رویے کم

دیکھنے میں آتے ہیں اور لوگ ذرا ذرا سی بات پر لڑنے

مرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ اگر نظر انداز کرنے اور

معاف کر دینے کی خوبی کو روحان مل جائے تو جسم و روح کے

کئی امراض کے لیے اس سے بہتر کوئی تدبیر نہیں۔

وسیم عبداللہ

مزانج میں شگفتہ تبدیلیاں انسان کو اس  
اور امراض قلب سے بچاتی ہیں۔

یہ حقیقت ہے کہ اس

کہہ ارض پر بہت سے انسان

نا انصافیوں کا شکار ہیں۔ ہم میں

سے بہت سے لوگ مختلف

ماحول میں پرورش پاتے ہیں

اور ہمارا اکثر تنوع حالات

واقعات سے بھی واسطہ پڑتا

ہے۔ کبھی قدم قدم پر ہمیں

دل آزاری سہنی پڑتی ہے۔

کبھی بے روزگاری، کبھی اپنوں

کی بے اعتنائی، کبھی دوستوں

کی بے رغبتی جیسے دکھ سکھ سینے

پرنتے ہیں۔

ہم نے سوچا کہ یہ سب

تھی یا انسان نما کوئی مخلوق تھی

اس روسی تحقیق کے بعد

سوئٹزر لینڈ، برطانیہ اور امریکہ

سائنسدان بھی اس برفانی مخلوق

تحقیق میں دوبارہ قدم اٹھارے۔

برطانیہ کی آکسفورڈ یونیورسٹی

سوئٹزر لینڈ کے لوسین میولے

زولوچی کے ماہرین یٹی پر تحقیق

لیے کولیکٹرل ہوینائیڈ پر اسی

شروع کیا ہے۔ برطانیہ اور سوئٹزر

کے سائنس دانوں نے، ان نو

اور تحقیقوں سے کہا ہے، جو یہ

کرتے ہیں کہ یٹی کرہ ارض پر

رکھتا ہے، ثبوت کے طور پر اس کے جسم سے تعلق رکھنے

والی کوئی چیز نہیں دین تاکہ اس پر سائنسی تجزیہ

کر سکیں۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ بالخصوص باؤں

نمونے سائنسی تجربات کے لیے زیادہ فائدہ مند ثابت

ہو سکتے ہیں۔ سائنس دانوں کا منصوبہ یہ ہے کہ یٹی کے

یا کوئی اور جسم کا کوئی اور حصہ ملنے کے بعد وہ اسے ذہنی

اس کے ایک نئی طرح کے تجربات سے گذاریں گے۔

کے نتائج بہت واضح اور ان کے درست ہونے کی

بہت زیادہ ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ ہو سکتا ہے

انہیں یٹی کی باقیات تو نہ مل سکیں لیکن بعض ایسے نا

انسان نمائندوں کے نمونے ضرور مل جائیں گے۔

یہ تو وقت ہی بتائے گا کہ کوئی اس انسان نما

مخلوق یٹی کے راز سے پردہ اٹھاتا ہے۔ یا کوئی سائنس

جانے والی ان داستانوں کی تردید کو ثابت کرنے

میں کامیاب ہوتا ہے۔



امریکی ٹی وی رپورٹر جو شو اگٹیس، نیپال کے علاقے تھمبوسے ملنے والے یٹی Yeti کے فٹ پرنٹ کے ساتھ

ٹیم نے ایک ہفتہ تک کوہ ہمالیہ کے

سلسلے میں تحقیق کے بعد اپنی واپسی پر

اكتشاف کیا کہ انہیں ماؤنٹ ایورسٹ

کی نو ہزار تین سو چھاس فٹ کی بلندی

پر کسمبو (نیپال) میں واقع منجور دریا کے

کنارے برفانی انسان "یٹی" کے پاؤں

کے تیس سینٹی میٹر لمبے واضح نشانات

ملے ہیں، ڈاکٹر جیفری میلڈرم جو ایک

معروف مارفولوجسٹ ہیں، کی جانب

سے کیے گئے تجزیہ کے مطابق یہ فٹ

پرنٹ زمین پر موجود معلوم مخلوقات

بھالو، بھیڑیے یا بکری وغیرہ میں سے

کسی کا نہیں ہے۔

اکتوبر 2012ء کے بعد سے یہ بافوق الفطرت مخلوق

"یٹی" ایک بار پھر سائنسدانوں کی توجہ کا مرکز بن گئی،

جب سائنسی جریدوں میں یہ خبر شائع ہوئی کہ روس میں

سینٹ پیٹرز برگ یونیورسٹی اور زولوچیگیل انسٹی ٹیوٹ آف

ریشین اکیڈمی آف سائنس کے کچھ ماہرین نے سیریا کے

برفانی خطہ میں موجود غار Azasskaya Cave سے یٹی

کے کچھ بال وغیرہ اکٹھے کرنے میں کامیاب ہونے اور پھر

مختلف سائنسی بنیادوں پر ان بالوں وغیرہ کے ٹیسٹ نے یہ

ثابت کیا کہ یہ بال کم از کم یہ کسی ایسے جانور یا مخلوق کے

ضرور ہیں جس سے اب تک سائنس واقف نہیں... ڈاکٹر

ایگور برتسوو Igor Birtsev کا کہنا ہے کہ یہ بال نہ انسان

کے ہیں نہ بندر کی کسی نسل کے لیکن اس سے ملتی جلتی کسی

ہوینائیڈ مخلوق کے ہیں جن سے ہم واقف نہیں، شاید یٹی

نامی یہ مخلوق واقعی وجود رکھتی ہے۔ ہوینائیڈ بڑی نسل کے

بندروں کی اس مخصوص نسل کو کہا جاتا ہے جن کے بارے

میں بعض ماہرین کا خیال ہے کہ وہ انسان کی ابتدائی شکل





# گھریلو خواتین تصکاوٹ سے کیسے بچیں؟

بعض گھریلو خواتین اکثر جذباتی بہت سی ایسی باتیں ہیں اگر گھریلو خواتین ان مسائل کا بخیر پتہ کریں ہیں۔ بظاہر انہیں جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن اس کے باوجود وہ اپنے آپ کو بہتر محسوس نہیں کرتیں۔ کبھی سر درد، سر درد، بیزاری یا پھر ہر وقت بلاوجہ کی تنکان محسوس ہوتی ہے۔ اکثر خواتین اعصابی تناؤ بھی محسوس کرتی ہیں۔ یہ تمام علامات فخر اور پریشانی کے باعث ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ اپنی جسمانی استطاعت سے زیادہ کام کرنا بھی تنکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ اپنے غموں، فکروں اور پریشانیوں کے بارے میں مسلسل سوچتے رہنے اور انہیں صرف خود تک محدود رکھنے کی وجہ سے سخت قسم کے اعصابی تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

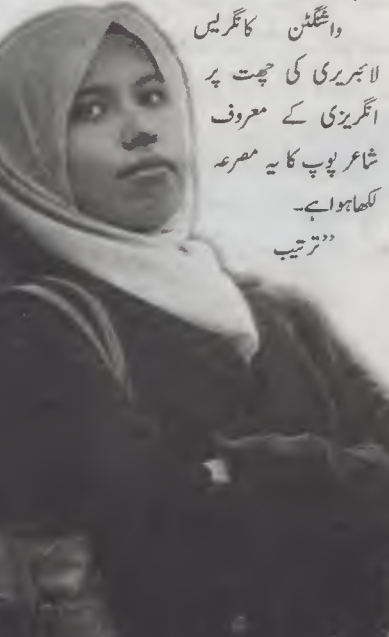
**اپنی کسی گھریلو پریشانی کا غصہ بچوں اور شوہر پر مت نکالیں۔ اس طرح آپس کے تعلقات میں دراڑ پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ایسے وقت میں اپنے غصے کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ وقت کیلے کسی پرسکون جگہ پر اکیلی بیٹھ جائیں۔**

1- اپنے کاموں کو سرانجام دینے کے لیے ان کی ایک فہرست بنائیں اس طرح سے سب کام وقت پر ہو جائیں گے اور آپ کو خود پر توجہ دینے کے لیے بھی کچھ وقت میسر ہو جائے گا۔

2- ہر چیز کو اس کی جگہ پر رکھیں کیونکہ یہ سلیقہ شعار ہونے کی علامت ہے۔ اس سے آپ کی کارکردگی پہلے سے بہتر ہو جائے گی۔

3- انگلین کا ٹکریں لائبریری کی چھت پر انگریزی کے معروف شاعر پوپ کا یہ مصرعہ لکھا ہوا ہے۔

”ترتیب



تسکین ذہنا

گھریلو خواتین

حوالے سے برداشت اور تحمل کے سب سے نچلے درجے ہوتے ہیں عزت و احترام کے لحاظ سے بھی ان کا کبھی ہوتا ہے لیکن یہ افراد بے چینی اور سخت ذہنی کھینچنے انتہائی اونچے درجے پر شمار ہوتے ہیں۔ تاہم جو لوگ اور درگزر سے کام لیں سیکھ لیتے ہیں ان کے عزت و احترام میں اضافہ اور بے چینی اور ذہنی تناؤ میں کمی واقع ہے۔ جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اب وہ اپنی نگہداشت بہتر توجہ دے رہے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ وہ یہ اپنانے کے بعد خود کو زیادہ جوان محسوس کرنے لگیں۔ قدرتی ماحول میں خود مختاری کے ساتھ جینے کی ایک ایسی مثال قائم کریں، جس طرح ایک چھوٹا مضموم سما جیتا ہے۔ اس کا دل حسد سے بالکل پاک ہوتا ہے۔

کون غلط تھا اور کون صحیح تھا، ماضی کی یہ بات بھلا چاہیے۔ ”معافی“ کا مطلب تھا حق سے چشم پوشی کرنا نہیں بلکہ اس کا مقصد خود کو کم ظفرنی سے بالائے مرتبہ ہوتا ہے۔ غصے اور نفرت کے نتیجے میں نقصانات سے بچنے کا واحد طریقہ ”معافی کے جذبہ“ کو تمام منفی جذباتوں غالب کر لینے میں ہے۔

کون غلط تھا اور کون صحیح تھا، ماضی کی یہ بات بھلا چاہیے۔ ”معافی“ کا مطلب تھا حق سے چشم پوشی کرنا نہیں بلکہ اس کا مقصد خود کو کم ظفرنی سے بالائے مرتبہ ہوتا ہے۔ غصے اور نفرت کے نتیجے میں نقصانات سے بچنے کا واحد طریقہ ”معافی کے جذبہ“ کو تمام منفی جذباتوں غالب کر لینے میں ہے۔

حالیہ ریسرچ سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ غیر مصالحتانہ رویہ عمر کو متاثر کرتا ہے جو افراد ”معافی“ کے

## جڑی بوٹی کے ذریعے دے کا موثر علاج کیا جاسکتا ہے

دے کو سانس اور پھیپھڑوں کا مرض سمجھا جاتا ہے، لیکن طب قدیم کی رو سے اس کا تعلق پیٹ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس کے علاج میں معدے اور نظام ہضم کی اصلاح پر بھی توجہ دی جاتی ہے اور خاص طور پر قبض دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کٹائی خرو جسے بھٹ کٹائی بھی کہتے ہیں ایک خاردار بوٹی ہے جو زمین میں پھیل جاتی ہے، اس کے پتے پیٹنگن کے پتوں جیسے اور پھل بیر کی مانند گول ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، مزاج گرم ہے، اسے صدیوں سے دے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پانچ یا سات گرام اس کی جڑ، پتوں اور پھل کے سفوف کا جو شائد دے اور بلیٹی کھانسی کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

اس کائنات کا سب سے پہلا اصول ہے۔“

اگر آپ بھی اس پر عمل کریں تو بہت سی پریشانیوں سے نجات پاسکتی ہیں۔

3- گھر کے اہم کام سب سے پہلے بنائیں اور جو معمولی نوعیت کے کام ہیں وہ بعد میں کریں ایسا کرنے سے آپ خود کو پرسکون محسوس کریں گی۔

4- اپنے قریبی ہمسائیوں کے ساتھ اچھے تعلقات قائم کریں تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ لوگ ایک دوسرے کے کام آسکیں۔ اچھے اور پر خلوص ہمسائے کسی نعمت سے کم نہیں ہوتے۔

5- اپنی کسی گھریلو پریشانی کا غصہ بچوں اور شوہر پر مت نکالیں۔ اس طرح آپس کے تعلقات میں دراڑ پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ایسے وقت میں اپنے غصے کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ وقت کے لیے کسی پرسکون جگہ پر اکیلی بیٹھ جائیں۔ کسی کتاب کا مطالعہ کریں۔

6- اکثر خواتین اعصابی تناؤ کے باعث سر درد، آنکھوں اور گردن کے پٹھوں میں کھچاؤ محسوس کرتی ہیں۔ آنکھوں کے مسلکو کو آرام پہنچانے کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے آپ آرام دہ حالت میں کسی کرسی پر بیٹھ

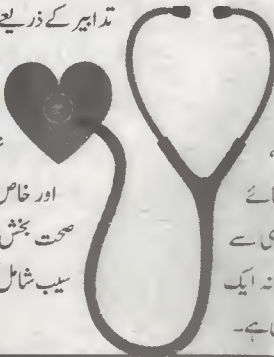
جائیں، ذہنی طور پر خود کو پرسکون رکھیں، ہر قسم کی پریشانی کو ذہن سے نکال دیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ دائیں ہاتھ کی پتیلی کو دائیں آنکھ اور بائیں ہاتھ کی پتیلی بائیں آنکھ پر رکھ دیں۔ دونوں بازوؤں کی کہنیوں کو یا تو پرٹکا دیں یا پھر انہیں گھٹنوں کو ملا کر ان پر رکھیں۔ کم از کم دس سے بیس منٹ تک کریں۔ اس سے آپ کو ذہنی طور پر پرسکون محسوس کریں گی اور آپ آنکھوں کا تناؤ بھی کسی حد تک کم ہو جائے گا۔

گردن کے سگڑے ہوئے عضلات اور پٹھوں دوبارہ پگھلانا بنانے کے لیے صبح کے وقت آپ کسی چوڑے اور چلکے پر کھڑی ہو جائیں گھرے گھرے سانس لیں۔ اس کے بعد سر کو پہلے بائیں جانب جس قدر لے کر جاسکیں موڑیں، پھر واپس سیدھی پوزیشن میں لے آئیں، اس کے بعد دائیں جانب جس قدر گردن کو موڑ سکیں، موڑ دیں۔ اس ورزش کو کم از کم پانچ سے دس منٹ کریں۔ اس سے آپ کی گردن اور ریڑھ کی ہڈی کا اوپری حصہ آرام محسوس کرنے لگے گا۔ گردن کے پٹھوں کا کھنچاؤ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔



## اپنے دل کا خیال رکھیں

تدابیر کے ذریعے دل کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے اور کے بقول اس سے بہتر طور پر صحت اپنائی جائے، روزانہ ورزش گھنٹہ نمک کا استعمال کم سے کم کیا جائے اور خاص طور پر کمر یا پیٹ کے گرد چربی کی صحت بخش غذا اور ان کے معمولات کو صحت سیب شامل کرنے سے آئندہ سالوں میں انہیں



ماہرین کے مطابق چند احتیاطی جن کو یہ بیماری لاحق ہو چکی ہے وہ ان سکتے ہیں۔ صحت مندانہ طرز زندگی جائے، اپنے بلڈ پریشر کا خیال رکھا جائے، کو لیسٹرول اور اپنے وزن پر دھیان دیا جائے بڑھنے سے روکا جائے۔ بچوں کو شروع ہی سے مندانہ رکھنے اور ان کی خوراک میں روزانہ ایک اس بیماری سے بچانے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔





ایک کامیاب گھر  
انہ دراصل مرد اور  
عورت دونوں کی  
مشترکہ کوششوں کا  
حاصل ہوتا ہے۔ ان  
دونوں میں سے کوئی  
ایک بھی اپنا کردار  
ٹھیک طرح ادا نہ کرے  
تو گھر کی بنیادیں مضبوط  
نہیں ہو پاتیں۔ ایک

# خوش باش خاندان

کامیاب اور خوش و خرم  
گھرانے کی تشکیل و تعمیر کے

لئے میاں بیوی یونی گھر کے دونوں بنیادی ستونوں کا

کیونکہ آپ خلاف مزاج بات پر جس قدر زیادہ غصے کا اظہار  
کریں گے معاملات اسی قدر پیچیدہ ہوتے چلے جائیں گے۔  
پیار و محبت سے بات منوائیں:  
بعض مردوں اور بعض خواتین کی یہ عادت ہوتی ہے

اپنے اپنے فرائض اور ذمہ داریوں کے معاملے میں حساس  
ہونا ضروری ہے۔ یہاں ہم چند تجاویز پیش کر رہے ہیں  
جن پر عمل پیرا ہو کر میاں بیوی ایک کامیاب گھر انہ  
تشکیل دے سکتے ہیں۔

کہ وہ ہر کام میں حکم چلانا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ اگر آپ میں  
بھی اس طرح کی کوئی عادت ہے تو یقین کیجیے کہ اس کے  
نقصانات کا آج نہیں تو کل آپ کو سامنا کرنا پڑے گا لہذا  
اس عادت سے فوری چھٹکارا حاصل کریں۔ یاد رکھیں عام

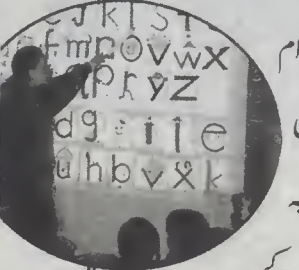
تحمل و برداشت سے کام لینا:

شادی شدہ زندگی میں مرد ہو یا عورت دونوں کو ایسی  
بہت ساری چیزوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو ان کے مزاج کے  
برعکس ہوتی ہیں، لہذا خود میں غلغلہ برداشت کا مادہ پیدا کیجیے

جس طرح گھر میں خواتین کا کردار بحیثیت ماں اور بیوی سماجی طور پر بنیادی اہمیت کا حامل ہے، اسی طرح  
مردوں کا یہ گھریلو کردار بحیثیت باپ اور شوہر برابر کا اہم ہے۔ اس سلسلے میں شوہر یا بیوی دونوں میں سے کسی کو  
خود کو برتر یا فضل یا کالی طور پر خود مختار تصور نہیں کرنا چاہیے۔ یہ غلطی بہت سے مردوں سے ہرزہ ہوتی ہے کہ وہ  
گھر میں ہر معاملے میں عورت کو محکوم اور خود کو حاکم دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ حالانکہ اس کے بے شمار نقصانات  
ہیں۔ گھریلو اور ازدواجی زندگی میں بد مزگی یا عورتوں کی مظلومیت اور گھٹن کا اثر بچوں، خود شوہر اور بیوی کی  
صحت، نفسیاتی عوامل اور کارکردگی پر پڑتا ہے۔ اس کے مضر اثرات سے خاص طور پر بچوں کے طرز عمل،  
عادات، اخلاق اور نفسیات کو بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔

# ملازمت پیشہ خواتین اور گھر بلور نہ گئے

اسکول تھکنیں تو بچوں کو آمادہ کریں کہ رات ہی کو ہوم ورک مکمل کرنے کے بعد اپنے بیگز تیار کر کے رکھ لیں اور پونہ فارم کے ساتھ ساتھ شوگر کی پالش بھی چیک کر لیں۔ وہ گھر کا بنا ہوا لٹچ لے جائیں گے یا پیسے لے جانا پسند



ایسے گھر ضرور سیکھیں جن کی مدد سے آپ اپنی زندگی کو قدرے سہل بنا کر بہت سے رکے ہوئے کام مکمل کر سکیں۔

ملازمت پیشہ خواتین ہی بہتر جانتی ہیں کہ وہ دفتری زندگی کی افراتفری اور ہنگامہ خیزی میں گھریلو امور خوش اسلوبی سے نبھانا کتنا مشکل کام ہے۔

ملازمت پیشہ خواتین کو بہر حال یہ بھی سوچنا چاہیے کہ کبھی نہ کبھی کسی نہ کسی کو شکایت تو ہوگی۔ لیکن یہ خواتین ایسے گھر ضرور سیکھیں جن کی مدد سے زندگی کو قدرے سہل بنا کر بہت سے رکے ہوئے کام مکمل کر سکیں۔ کاموں کی تقسیم نہ صرف ایک ہنر ہے بلکہ یہ بہت سے مسائل کا حل بھی ہے۔ اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں تو اپنی بہنوں اور بھائیوں پر گھریلو امور یعنی چھوٹے بڑے کام تقسیم کر دیں اور باری بنا کر چکن اور گھر کی دیکھ بھال کے کام نبھائیں اور اگر شادی شدہ ہیں تو تب بھی بڑے، بچوں اور شوہر کو اپنی معاونت کے لیے آمادہ کریں۔ اس معاونت سے انسیت اور لگاؤ کا اظہار بھی ہوتا ہے۔

آپ دیکھیں گی کہ دن بھر مصروف رہنے والے شوہر بھی آپ کے درد کو سمجھتے ہیں اور وہ ذمہ داریوں کو شیئر کر کے آپ کی تھکن نراک لے کر جاتے ہیں۔ ازدواجی زندگی میں محبت کے ایسے ننھے نئے اظہار ناک کا کام کرتے ہیں۔

شابین ملک

آپ دوپہر کے کچھ لمحوں تک بچوں اور گھر سے دور ہیں لیکن کھانے، پینے، پہننے، اوڑھنے اور آرام کرنے کے مشوروں اور ہدایتوں کی وجہ سے آپ اور آپ کے بچوں کو قربت کا احساس رہے گا۔

چھوٹی چھوٹی الجھنوں کو اسی طور پر حل کر کے ان بڑی الجھنوں سے بچایا جاسکتا ہے، جو بعد میں پیش آسکتی مردوں کے لیے ملازمت یا کاروبار گھر کی اقتصادی بھروسے کے لیے ناگزیر ہے، اس لیے وہ زیادہ وقت اسی تک دوڑیں کرنے پر مجبور ہیں۔ اسے دور کرنے میں انہیں کئی طرح کی الجھنوں، تکیوں، کامیابیوں یا ناکامیوں کا سامنا ہوتا ہے۔ ان تمام احساسات میں بیویاں شوہروں پر مشورے دے سکتی ہیں یا کم سے کم مدد دہانہ باتوں سے ان کا ذہنی بوجھ ہلکا کر سکتی ہیں اس ضمن میں شوہروں کو بھی بیویوں کی رائے اور مدد دہانہ جذبات کی قدر کرنی چاہیے اور انہیں یہ احساس دلانا چاہیے کہ ان کی رائے اور مدد رومی بہت اہم ہے۔ مثلاً اگر شوہر کسی کتاب کا مطالعہ کر رہا ہے تو بیوی پورے گھر چڑچڑاپن نہیں کرے کہ جب بیوی سلائی یا کڑھائی میں لگی ہوتی ہے تو شوہر گھر کے چھوٹے موٹے کام کر کے اس کی مدد کر دے۔ اکثر گھر انور ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیوی شوہر کے مطالعہ کے اوقات میں اسے کافی یا ایک بنا کر کھلاتی ہے اور جب بیوی کپڑے دھوئی کڑھائی بناتی کرتی ہے تو شوہر بچوں کو پڑھا دیتا ہے۔

جاتے ہیں کہ وہ قناعت پسند نہیں ہوتے۔ قدرت نے آپ کو جس قدر نوازا ہے اسی سے خوش اور مطمئن رہنے کی کوشش کریں۔

## میانہ روی اختیار کریں:

میانہ روی زندگی کے ہر معاملے میں کامیابی کی کنجی ہے اور کسی بھی چیز کی زیادتی ہمیشہ نقصان کا باعث بنتی ہے لہذا کوئی بھی معاملہ مویانہ روی کو ضرور سامنے رکھیں۔ سب کو وقت دیں:

کاروبار زندگی چلانے کے لیے یہ نہیں ہو کہ آپ صرف کاروبار یا دفتر کے ہو کر رہ جائیں، گھر کے دیگر افراد بھی آپ کی محبت، توجہ اور وقت کے طالب ہوتے ہیں، لہذا بچوں، بڑوں اور بزرگوں، سب کو جتنا ہو سکے وقت دیں۔ ان کے دکھ سکھ باتیں اور ان کی خوشیوں میں شریک ہوں۔

## بچوں میں امتیاز نہ بدتیں:

اکثر گھروں میں دیکھنے میں آیا ہے کہ ماں باپ بعض بچوں کو ایک دوسرے پر فوقیت دیتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کیجئے۔ اس سے نظر انداز شدہ بچوں میں باغیانہ جذبات جنم لیتے ہیں اور فوقیت حاصل کرنے والے بچے لالچی اور بے رحم بن جاتے ہیں۔

حالات میں پیار کی زبان سب سے زیادہ اثر انگیز ہوتی ہے۔ معذرت کرنے میں پہل کریں:

انسان خطا کار ہے اور میاں بیوی بھی انسان ہی ہیں۔ اگر کسی معاملے میں اُلجھ جائیں اور بات ناراضگی تک پہنچ جائے تو اپنی غلطی تسلیم کرنے اور معذرت کرنے کو اپنی تحقیر نہ جانیں۔ معذرت کرنے سے دوسرے فرد کی نظر میں آپ کی عزت کم نہیں ہوتی بلکہ اس میں اضافہ ہی ہوتا ہے۔ اگر بغیر قصور کے بھی آپ صل میں پہل کرتی ہیں تو یہ بھی آپ کے بڑے پن کا ثبوت ہے۔

## خواہشات کے غلام نہ بنیں:

کسی بھی چیز کی خواہش کرنے سے قبل اپنی مالی حیثیت کو نگاہ میں رکھیں۔ اپنی زندگی کو ذاتی خواہشات کی تکمیل تک محدود نہ کر دیں۔ اگر ہم دوسروں کے لیے کچھ نہیں کریں گے تو ان سے کیسے توقع رکھیں گے کہ وہ بھی ہمارے لیے کچھ کریں لہذا "کچھ دو اور کچھ لو" کے اصول کے تحت زندگی گزاریں۔

## تھوڑے میں خوش رہنا سیکھیں:

خوب سے خوب تر کی تلاش نے آج کے انسان کا سکون چھین لیا ہے۔ اکثر گھر انے ہی وجہ سے ٹوٹ پھوٹ



کریں گے....؟ کیونکہ بعض اسکولوں میں کینیڈوں کا معیار بہتر ہوتا ہے وہاں سینڈ وچرو وغیرہ صفائی سے بنے اور چیک کیے ہوئے دستیاں ہوتی ہیں اور تازہ سہی مگر ڈبلوں کا جو سی پی اس بجھانے کے کام آتا ہے۔ بچے کو جب خرچ کی مد میں تھوڑے بہت پیسے دینے کی روایت پرانی ہے۔ تاہم بچے کی تربیت اور عہدہ اشت کے لیے اس کی خرچ کرنے کی عادتوں اور گھر سے باہر دوستوں کو جانا بھی والدین ہی کا فریضہ ہے۔ ایسا نہ ہو کہ اسی جیب خرچ سے سگریٹ نوشی یا کسی اور لت کا شکار ہو جائیں۔

اگر آپ کے بچے آپ کے دفتر واپسی سے پہلے گھر آجاتے ہیں تو ان کے دوپہر کے کھانے یا اسٹیکس کا اہتمام کر کے دفتر جائیے۔ آپ کا ہر بچہ کھانے میں اسٹیکس کا شوقین نہیں ہوگا، کوئی بچہ ضد یا نخرے کر سکتا ہے بہتر ہے کہ آپ ان ہی سے رات کو سونے سے پہلے بیچ کی فہرست سے متعلق مشورہ کر لیا کریں۔ اگر سینڈ وچرو بچے شوق سے کھاتے ہوں تو انہیں مختلف ذائقوں مثلاً گوشت، مچھلی یا مرغی کے باریک ریشے کے ساتھ مایونیز یا چیز لگا کر کاشن یا ملل کے گیلے کپڑے میں اچھی طرح بیک کر کے فریج میں رکھ کے جائیے۔

آپ دوپہر کے کچھ لمحوں تک بچوں اور گھر سے دور ہیں لیکن کھانے، پینے، پہننے، اوڑھنے اور آرام کرنے کے مشوروں اور ہدایتوں کی وجہ سے آپ اور آپ کے بچوں کو قربت کا احساس رہے گا۔ گاہے بہ گاہے گھر کا فون ملا کر بچوں کی خیریت پوچھ لیا کریں یا بچوں کو ہدایت دیں کہ وہ گھر آجانے اور خیریت سے مطلع کریں۔ زسری کلاس ہی سے بچوں کو ہناسیل فون نمبر اور گھر کا لینڈ لائن نمبر اور گھر کا پتہ ازبر کرادیں۔

اگر آپ کے گھر میں لان ہے یا چند پودے بھی ہیں تو ان کی دیکھ بھال بچوں کے ساتھ مل کر کیا کریں۔ بچے پاپ

کی مدد سے پودوں کو پانی میں دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں تو یوں بھی ایسی سرگرمی بہت خوشی سے انجام دی جاتی ہے۔ اگر آپ کے بچے بہتر چھوٹے ہیں تو لان میں کچھی کر سبوں پر انہیں اپنے ساتھ بٹھا کر باتوں ہی باتوں میں باغبانی کے چھوٹے بڑے کرتا رہیں خود درجہ جھڑیاں کیسے کٹیں گی....؟ اور انہیں ڈسٹ بن میں ڈالتی جائیں پھر پانی ٹھہر ٹھہر کر دینا سے بچے دھونے میں لان میں کچھ سے کیسے بچنا ہے۔ زرد پتوں کو صرف ہوا ہی اڑا کر نہیں لے جائے گی انہیں آپ نے ٹھکانے لگائے۔

دوستوں اور رشتہ داروں کو یہ گلہ نہیں ہونا چاہیے کہ آپ ان کی سالگرہ اور خاص موقعوں کی تاریخوں اور دنوں کو بھول جاتی ہیں۔ ان انجمنوں سے بچنے کے لیے ہر ماہ کے پہلے ہفتے میں ڈائری لے کر بیٹھ جائیں اور تمام سالگرہ اور متوقع خوشیوں اور تقریبات سے متعلق تہنیتی کارڈز لکھ کر رکھ لیں اور اپنے کیلینڈر پر تاریخوں کے نشانات لگائیں اور صرف یہی نہیں کیلینڈر کو بھی روزانہ دیکھنے کا معمول بنائیں تب ہی تو آپ کارڈ بھیجنا یاد رکھ پائیں گی۔

اپنے بچوں اور پڑوس کے بچوں کے تعلقات بنانا اور بھانا از حد ضروری ہوتا ہے تاکہ بچے اپنی شخصیت ہی کے بحر میں نہ کھوئے رہیں وہ ایک دوسرے سے مل جل کر کھانا کھائیں۔ کھیلیں اور گروپ اسٹڈی کریں۔ ماڈن کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے اور پڑوس کے بچوں کو صحت مندانه ماحول دیں اور مثبت طرز عمل سے ظاہر کریں کہ آپ انہیں بھی اپنا ہی بچہ تصور کرتی ہیں اور اس دوران ان کے لیے اسٹیکس اور جائے یافروٹ جو سزا کا اہتمام بھی کر لیں۔ قربتیں بڑھانے کے لیے دلوں ہی میں نہیں گھروں میں بھی جگہیں لٹانی پڑتی ہیں۔ آپ دل کشادہ رکھیں لوگ آپ کے گردیدہ ہو جائیں گے۔

یونیٹنی بزا اور کتا اور وہ بھی مقررہ تاریخوں پر یا اس

سے کچھ پہلے ہی یہ کام ہو جائے تو پریشانی سے بچھکارا مل جائے گا۔ بلوں کو کہیں سامنے اور اپنے آس پاس ہی رکھیں بلکہ کوشش تو یہ ہی ہونی چاہیے کہ مل ہر مینے کے آغاز ہی میں ادا کر دیے جائیں۔

یہ گھر کے چھوٹے بڑے چند ایسے کام ہیں جنہیں مکمل کرنے کی منصوبہ بندی ہونی چاہیے لیکن اسے پانچ سالہ منصوبہ نہ بنائیں۔

اپنے لیے، اپنے کنبہ کے لیے اور اپنی سہولت بھری زندگی کے لیے اس تیز رفتار زندگی سے کچھ وقت نکال کر قربتیں بڑھائیں۔ اس طرح آپ بھی خوش رہیں گی اور دوسروں کو بھی آپ سے خوشیاں ملیں گی۔



## پڑھائی کیلئے نیند کی قربانی، تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے، ماہرین



امریکی ماہرین نے کہا ہے کہ زیادہ پڑھائی کے لیے نیند کی قربانی دینے والے طالب علموں کی تعلیمی کارکردگی آگے جا کر بہتر ہونے کی بجائے بدتر ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر طالب علم مسلسل پڑھائی کو ضرورت سے زیادہ وقت دیں یہاں تک کہ روزانہ کی نیند کو بھی قربان کر دیں تو اس سے مستقبل میں انہیں پڑھائی میں مسائل پیش آسکتے ہیں۔ ان کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہونے کی بجائے بدتر ہو سکتی ہے، کیونکہ رات میں آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند بہت ضروری ہے۔ اگر نیند رات میں پوری نہ کی جائے تو ذہن کی کارکردگی پر اس کے برے اثرات مرتب ہوتے ہیں، چیزیں یاد نہیں رہتیں کیونکہ ذہن تھکا ہوا ہوتا ہے، جس کے باعث طالب علم زیادہ پڑھائی کے باوجود امتحانات میں اچھے نمبر نہیں حاصل کر سکے گا۔ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر پائے گا اور تعلیم میں پیچھے رہ جائے گا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اچھی تعلیمی کارکردگی کا دارومدار آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند کے ساتھ ساتھ پڑھائی کے لیے باقاعدہ شیڈول تربیت دینے پر ہے، جس سے طالب علم امتحانات میں اچھے نمبر حاصل کر سکتا ہے اور خود کو ذہین طالب علم کے طور پر متوا بھی سکتا ہے۔

# متاثر کن شخصیت

کہ دوسروں کو اپنی صلاحیتوں کا قائل کریں۔ آپ کو اپنی صلاحیتیں صرف ان کاموں

میں صرف کرنی چاہئیں جن کی کچھ اہمیت ہو۔ اگر کوئی چیز دوسروں کے لیے زیادہ اہم یا کارگر نہیں تو انہیں اس کی اہمیت کا اندازہ وہی نہیں سکتا۔ اپنی پسند و ناپسند کو بالائے حقائق رکھتے ہوئے دوسروں کی ترجیحات کا خیال رکھیں۔

بھروسہ اور کامیابی کے لیے قائدانہ صلاحیت کا پروان چڑھانا لازم ہے۔ اس کے بغیر آپ کچھ بھی بہتر انداز سے کرنے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔ قائدانہ کردار کسی منصب کے اعلان سے نہیں ملتا اور نہ ہی یہ موردی طور پر منتقل ہوتا ہے۔ یہ عمل طور پر اختیار کا معاملہ ہے۔ جو

لوگ اپنے اندر قائدانہ کردار چاہتے ہیں، وہی اسے حاصل کر پاتے ہیں۔

یہ وہ لوگ ہیں جو خطرات مول لیتے ہیں، دوسروں کی مدد کرنا چاہتے ہیں، اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے پر یقین رکھتے ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ انہیں بالعموم زندگی کا

بہم میں سے ہر شخص یہ سمجھتا ہے کہ زندگی دوسروں کے پیدا کردہ حالات کا نام ہے۔ ایسا ہے بھی اور نہیں بھی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی وہی ہے جو ہم بناتے ہیں، تراشتے ہیں۔ ذیل کارنگی نے سچ ہی تو کہا ہے کہ کسی بھی معاملے میں خود کو قصور وار اور ذمہ وار سمجھنے میں بہت فرق ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ قصور وار نہ ہوں مگر ذمہ داری قبول کرنے کی صورت میں آپ اپنی اصلاح کے لیے ذمہ سازی ضرور کر سکیں۔

یہ قصور آسانی سے بھگم ہونے والا نہیں۔ دنیا بھر میں کروڑوں افراد سیلف ہیپ کی کتھیں بڑھتے ہیں مگر ان میں سے چند ہی ہیں جو اپنی اصلاح پر آمادہ ہو پاتے ہیں۔

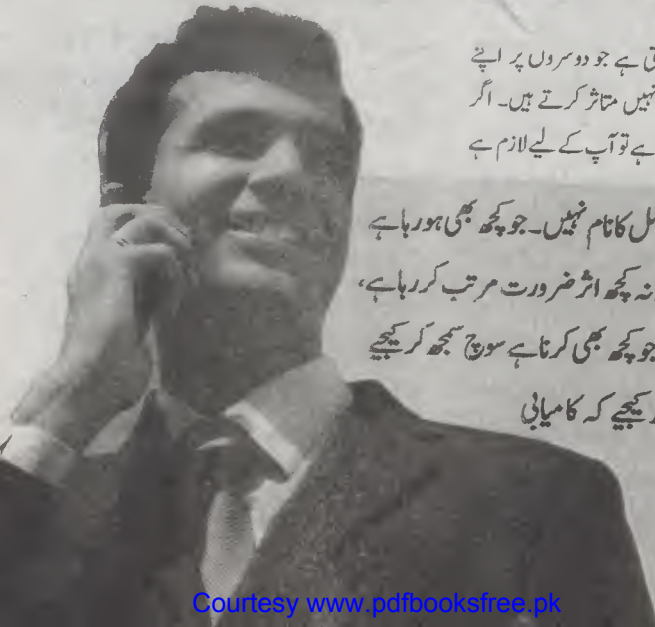
اس کا سبب یہ ہے کہ اکثر انسانوں کی نفسیاتی ساخت میں یہ بات گھر کر چکی ہے کہ ان سے کبھی کوئی غلطی سرزد نہیں ہو سکتی۔

کامیابی ان لوگوں کو ملتی ہے جو دوسروں پر اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں، انہیں متاثر کرتے ہیں۔ اگر زندگی بہتر انداز سے بسر کرنی ہے تو آپ کے لیے لازم ہے

زندگی کسی ڈر لیس رہبر سل کا نام نہیں۔ جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ آپ کی زندگی پر کچھ نہ کچھ اثر ضرورت مرتب کر رہا ہے، غلطی کی گنجائش کم ہے جو کچھ بھی کرنا ہے سوچ سمجھ کر کیجیے

اور اس یقین کے ساتھ کیجیے کہ کامیابی

مل کے رہے گی....





طے شدہ، میکائیلی انداز اچھا نہیں لگتا۔

بہتر اور کامیاب زندگی کے لیے آپ کو سات  
ترجیحات اپنانی پڑیں گی۔ انہیں اپناے بغیر آپ زندگی میں  
معنویت پیدا نہیں کر سکیں گے۔

پہلی ترجیح، کھلاڑی بن کر  
دکھائیے، محض تماشائی  
نہ بنے رہیے:

زندگی کے دامن میں بہت کچھ ہے، مگر صرف ان  
کے لیے جو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ کھیل کے میدان سے  
انہی کو کچھ ملتا ہے جو میدان میں اڑتے ہیں، مقابلے میں  
حصہ لیتے ہیں اور بھرپور جدوجہد سے دوسروں کو شکست  
دیتے ہیں۔ غیر معمولی واقعات اس وقت رونما ہوتے ہیں،  
جب عام سے لوگ کچھ کرنے کی ٹھان لیتے ہیں  
اور گر گزرتے ہیں۔

کسی بھی معاملے میں آپ کا تماشائی بنے رہنا کسی کام کا  
نہیں۔ مزاج تو ہے کہ آپ کھیل کا حصہ بنیں، کھیل  
کے نتائج پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت پیدا کریں۔ اس  
صورت میں آپ خود کو بہتر زندگی کے لیے تیار کر پائیں  
گے۔ جب آپ کسی معاملے میں مثبت فکر کے ساتھ  
شریک ہوتے ہیں تو کچھ کر گزرنے کا عزم بھی  
پیدا ہوتا ہے۔

جب آپ کو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی کارکردگی  
کسی بھی معاملے کے نتائج پر اثر انداز ہو سکتی ہے تو کام  
کرنے کی بھرپور لگن اور توانائی خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔

دوسری ترجیح،

ذمہ داری قبول کرنا سیکھیں:

یاد رکھیے کہ عمل اور کامیابی کی دنیا میں ”وہ“ نام کی  
کوئی چیز نہیں۔ جو کچھ ہے وہ بس ”میں“ اور ”آپ“ ہیں  
اگر آپ پر کوئی الزام نہ آئے تو آپ محفوظ ہیں۔...

مگر کبھی آپ نے سوچا ہے کہ جب آپ پر کوئی الزام  
عائد کیا جاتا ہے تو آپ اپنی کسی بھی خامی یا کوتاہی کے سبب  
تک پہنچ پاتے ہیں؟ جب تک آپ کی خامی کی نشاندہی نہ  
جائے، آپ کو اندازہ نہیں ہو پاتا۔ جو لوگ آپ کی غلطی  
کی نشاندہی کریں وہی آپ کے حقیقی خیر خواہ ہیں۔ جو لوگ  
کسی بھی معاملے میں ذمہ دار ٹھہرائے جانے سے بچتے ہیں  
وہ اپنے شعبے میں بڑی اور حقیقی کامیابی تک پہنچنے میں بھی  
کامیاب نہیں ہو پاتے۔

دوسروں کو مورد الزام ٹھہرانا بہت آسان ہے۔  
بے شمار لوگ ایسا ہی کرتے ہیں۔ اگر آپ بھی یہی کرنا  
چاہتے ہیں تو پھر آپ میں اور دوسروں میں کیا فرق  
ہے؟ یقیناً کچھ نہیں۔

دوسروں کو ذمہ دار ٹھہرا کر آپ کچھ دیر یا کچھ دن  
کے لیے سکون کا سانس لے سکتے ہیں۔

دوسروں کو مورد الزام ٹھہرا کر آپ صرف معمول  
کی، گئی بندھی زندگی بسر کر رہے ہوتے ہیں تو زندگی میں کوئی  
جدت باقی نہیں رہتی۔ زندگی وہی ہے جس میں جدت ہو،  
کچھ نیا پن ہو، کوئی نیا کام کرنے کا جذبہ ہو، کسی کو حیرانا  
کرنے کی بھرپور لگن ہو اور ایسے نتائج پانے کی خواہش ہو  
جن سے آپ کو آگے بڑھنے کا نیا راستہ ملتا ہو۔

اپنے ہر عمل کے لیے مکمل ذمہ داری قبول کرنے کی  
صورت میں آپ کے لیے بہتر زندگی کی راہ ہموار ہوگی۔

دوسروں کو مورد الزام ٹھہرانا ایک پریشان کن  
مرحلہ ہے۔ اس مرحلے سے باہر نکل آئیے۔

تیسری ترجیح، ذاتی مفاد کو

اجتماعی مفاد کے پیچھے رکھیے

اور دوسروں کی خدمت کیجئے۔

ہر معاملے میں صرف اپنے مفاد کو سرفہرست رکھیں

جسے تو آپ کبھی مطلوب نتائج حاصل نہیں کر سکیں گے۔

جو کچھ آپ کرتے ہیں اس میں معنویت اسی وقت  
پیدا ہوگی جب اس میں خدمت کا رنگ نمایاں ہو گا۔ جن  
میں دوسروں کی خدمت کا جذبہ تو اٹھتا ہو، انہیں لوگ بہت  
پسند کرتے ہیں۔ خدمت کا رنگ آپ کی کارکردگی کو  
نکھارتا ہے۔ خدمت کا مفہوم یہ نہیں ہے کہ ہر آدمی  
عبدالستار ایدھی کی طرح بننے کی کوشش کرنے لگے۔

یہاں خدمت کا مطلب یہ ہے کہ آپ جو کام بھی کریں  
اس میں دوسروں کی ضرورت اور ترجیح کا خیال رکھیں۔

جب دوسروں کی آپ خدمت کے جذبے سے کام کریں  
گے تو اندازہ ہو گا کہ لوگ آپ کو کس حد تک  
پسند کرتے ہیں۔

چوتھی ترجیح،  
اپنی کارکردگی بڑھاتے رہیئے۔

دوسروں سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے  
لیے آپ کو کچھ نہ کچھ فرق پیدا کرنا ہو گا، فرق پیدا  
کرنے کے لیے محنت اور ذہانت کا سسٹم ناگزیر ہے۔ اپنی  
کارکردگی کا جائزہ لے کر آپ کو بہتر فیصلے کرنے چاہئیں  
اور پھر ان فیصلوں پر عملدرآمد میں بھی کوئی کوتاہی آپ  
سے سرزد نہیں ہونی چاہیے۔

جب آپ کوئی روایتی ڈگری پر چلنا شروع کر دیتے ہیں  
آپ کی کارکردگی سے کسی بھی چیز کی مجموعی قدر میں  
اضافے کا عمل رُک جاتا ہے۔

تب آپ کی اہمیت بھی ختم ہونے لگتی ہے۔ اس نکتے  
کو سمجھنے والے اپنی کارکردگی کا معیار بلند تر کرتے  
رہنے میں مصروف رہتے ہیں۔

پانچویں ترجیح،

رسک لیتے رہیئے۔

جو لوگ کسی بھی قسم کا خطرہ مول نہیں لیتے ان کی

زندگی میں ٹھہراؤ اور یکسانیت آجاتی ہے، اس دنیا میں کم  
لوگ ہیں جو خطرات مول لیں اور کسی نہ کسی اعتبار سے  
کامیاب نہ ہوں۔...

اچھے موقع کو شناخت کر کے اس سے مستفید ہونا کسی  
بھی انسان کے لیے کامیابی کی بہترین ضمانت ہے، امکانات  
کو محسوس اور شناخت کرنا ایک بڑی صلاحیت ہے۔

آپ کی ترجیحات زندگی کے رخ کا تعین کرتی ہیں۔

آپ کی تقدیر آپ کے ہاتھ میں ہے آپ کی ترجیحات ہی  
تقدیر کو متعین کرتی ہیں جن سات ترجیحات کا ذکر ہم نے

کیا انہیں اپنانے کی صورت میں آپ کے اثرات کا دائرہ  
وسیع ہو گا، زندگی میں معنویت پیدا ہوگی، آپ تبدیلی  
لانے والی مثبت قوت میں تبدیل ہوں گے اور پچھتاوے

کی گنجائش خاصی کم رہ جائے گی۔

زندگی کسی ڈریس ریہر سل کا نام نہیں۔ جو کچھ بھی  
ہو رہا ہے وہ آپ کی زندگی پر کچھ نہ کچھ اثر ضرورت مرتب  
کر رہا ہے، غلطی کی گنجائش کم ہے جو کچھ بھی کرنا ہے سوچ

سمجھ کر کیجئے اور اس یقین کے ساتھ کیجئے کہ کامیابی مل کے  
رہے گی۔... ساتھ ہی ساتھ ذمہ داری کا احساس بھی ہونا  
چاہیے تاکہ کسی بھی خرابی کی صورت میں دوسروں کو

مورد الزام ٹھہرانے کے بجائے اپنی اصلاح پر  
توجہ دی جاسکے۔

اپنے ماحول پر نظر ڈالیے اندازہ ہو جائے گا کہ وہی  
لوگ زیادہ کامیاب اور خوش ہیں جو اپنی خامیوں پر نظر

رکھتے ہیں اور اپنی اصلاح پر توجہ دیتے ہیں۔ زندگی ہمارے  
وجود سے کوئی الگ تھلگ چیز نہیں ہے لمحہ لمحہ رونما اور واقع  
ہو رہی ہے، جب یہ سفر کسی لمحہ نہیں رکتا ہے، تو

پھر دیر کس بات کی ہے قدم بڑھائیے اور  
کامیابیوں کو گلے لگائیے۔





امکانات اس کی عمر کے مطابق مزید بڑھتے چلے جاتے ہیں.....

## بچوں کو محفوظ ماحول فراہم کیجیے

اخبارات میں اکثر ایسی خبریں شائع ہوتی رہتی ہیں جن میں معصوم بچوں کی کھیل ہی کھیل میں اموات کا ذکر موجود ہوتا ہے۔ ان واقعات میں معصوم بچے گلے میں رسی ڈال کر کھیل میں مشغول تھے کہ وہ رسی ان کے لیے موت کا پھندہ بن گئی اور بالآخر وہ گھٹنے سے ان کی موت واقع ہو گئی۔ دیکھا جائے تو یہ ایک اتفاقی حادثہ تھا جس نے ہلکتے ہوئے گھر کو غم و مصائب کے سمندر میں دھکیل دیا۔

ثمین فاطمہ

بچے عام طور پر اپنی مرضی سے کھیلنا چاہتے ہیں اور اپنے مشاہدے کی تسکین اپنے تجربات کے ذریعے چاہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے تجربات کرتے ہوئے جب کھیل میں مشغول ہوتے ہیں تو ہمیشہ اوقات کھیل ہی کھیل میں ایسے واقعات رونما ہو جاتے ہیں جو بچھٹنوں کا باعث بن جاتے ہیں۔ چنانچہ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ گھروں

میں ایسے حادثات نہ منہ لیں اور گھر آپ کے اور بچوں کے لیے آرام و سکون کا گوارا بن جائے۔ جہاں آپ اپنے پیارے اور معصوم فرشتوں کے درمیان ہمیشہ خوشی رہ سکیں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلی بات ذہن میں یہ رکھیے کہ آپ خواہ کسی بھی کام میں مصروف کیوں نہ ہوں آپ کے دھیان اور توجہ میں آپ کے بچے ضرور رہیں اور آپ کو یہ معلوم رہنا چاہیے کہ اس وقت جبکہ آپ بچن میں مصروف ہیں آپ کے بچے کیا کر رہے ہیں۔

عموماً ہر گھر میں دو تین بچے مختلف عمروں کے ہوتے ہیں اور آپ میں بہن بھائی کھیل کود میں لگے رہتے ہیں آپ کی توجہ اس بات کی طرف

دوڑنا چاہیے کہ بچے آپ کیا کر رہے ہیں یا وہ کیا کھیل، کھیل رہے ہیں یعنی کام کرتے وقت بچوں سے مکمل طور پر غافل مت ہو جائیے، بلکہ چلتے پھرتے ممکن ہو تو انہیں دیکھ آئیے کہ وہ کیا کر رہے ہیں یا انہیں اپنے سے قریب رکھیے اگر آپ بچن میں مصروف ہیں تو کوشش کیجیے کہ اپنے بچوں کو اپنے سامنے بلا کر بٹھالیں یا انہیں ایسی جگہ کھیلنے کو کہیں جہاں سے آپ انہیں آسانی سے دیکھ سکیں۔ آپ یوں بھی کر سکتی ہیں کہ انہیں اپنے قریب رکھیں اور انہیں سبزیوں کے نام بتاتی جائیں، بچن میں استعمال ہونے والی اشیاء کے نام اور اگر بچے تھوڑے بڑے ہیں تو الفاظ کے سچے بھی بتاتی جائیں، اس طرح ان کی معلومات میں بھی اضافہ ہو گا اور آپ کا بچہ آپ کی نظروں کے سامنے بھی رہے گا۔

گھر میں اگر لڑکوں کی تعداد زیادہ ہو تو پھر اچھل کود اور چھلانگیں مارتے ہوئے یہ کسی بھی ممکنہ حادثے کا شکار

ذکر الہدیٰ

ہو سکتے ہیں کیونکہ ہمہ جہتی اور جستجو کا مادہ لڑکوں میں لڑکیوں کی بہ نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ اس اچھل کود میں اپنا سر اور ٹانگیں زخمی کر لیتے ہیں۔

اس میں سب سے محفوظ رہنے کا آسان طریقہ یہی ہے کہ آپ انہیں مکمل طور پر اپنی نگرانی میں رکھیں۔

بعض اوقات گھروں میں جس وقت پانی گرم کیا جا رہا ہے اس وقت لیکٹرک مشینیں چل رہی ہوتی ہیں اس وقت بھی دو

، ڈھائی سال کے بچے پلک جھپکتے ہی وہاں موجود ہوتے ہیں، ان کا تجسس انہیں مجبور کرتا ہے کہ وہ یہ دیکھیں کہ آواز کہاں سے آرہی ہے اور مشین کس طرح چلتی ہے.... پھر بعض اوقات اگر توجہ نہ



دی جائے تو پلک جھپکتے ہی بچہ اپنی انگلی اس گھومتی ہوئی مشین میں ڈال دیتا ہے اور حادثاتی صورتحال رونما ہو سکتی ہے۔ ایسے میں بہتر تو یہی ہو گا کہ یہ کام اس وقت کیے جائیں جبکہ بچے سو رہے ہیں یا پھر وہ اسکول گئے ہوئے ہوں، تاکہ آپ آرام اور مکمل توجہ سے اپنا کام سرانجام دے سکیں.... اور اگر ایسا ممکن نہیں تو پوری نگرانی میں یہ کام کیے جائیں تاکہ بچے محفوظ رہ سکیں۔

بچوں کے لیے اپنی کارکردگی دیکھانے کا بہترین وقت وہ ہوتا ہے کہ جب آپ سارے کاموں سے فارغ ہو کر دو گھنٹی کے لیے آرام کا تصور کرتی ہیں، خواہ وہ وقت بچوں کو اسکول اور شوہر کو آفس رخصت کرنے کے بعد کا لمحہ ہو یا دوپہر کا وقت ہو۔ بچے اس وقت سمجھتے ہیں کہ ماں آرام سے سوچتی لہذا وہ آزادی کے ساتھ اپنا من پسند کھیل شروع کر دیتے ہیں۔ جس میں انہیں روک ٹوک کا سامنا



# بدتمیز بچوں کو تمیز دار کیسے بنائیں؟

ان والدین کے لیے بطور خاص جو اپنی اولاد کو کامیاب و کامران دیکھنا چاہتے ہیں۔

ایک فائبروزہ ہوٹل نے گاہکوں کے لیے چھوٹا سا مووی تھیٹر بھی بنا رکھا تھا۔ احمد صاحب اور ان کی بیگم فلمیں دیکھنے کے شوقین تھے۔ وہ چند دنوں کے لئے اس ہوٹل میں آکر ٹھہرے تو ہر شام نئی فلم دیکھنے پہنچ جاتے۔ ان کے دو چھوٹے بیٹے تھے۔ وہ والدین کی ہدایت پر چپ چاپ بیٹھے فلم دیکھتے رہتے اور کوئی ناشائستہ حرکت نہ کرتے۔

دو دن بعد تھیٹر کا سکون تباہ ہو گیا۔ ہوا یہ کہ نہایت شرارتی بچے فلم دیکھنے آئے لگے۔ وہ سیٹوں پر بیٹھ کر اچھلے، آہیں میں لڑتے اور یہاں وہاں بھاگتے رہتے۔ غرض ان کی ہنگامہ آرائی دوسروں کو فلم دیکھنا مشکل بنا دیتی۔ پہلے تو احمد صاحب نے صبر کیا لیکن جب معاملہ برداشت سے باہر ہو گیا، تو انہوں نے ان بدتمیز بچوں کے والدین سے ملنے کا فیصلہ کیا۔ جب فلم ختم ہوئی تو انہوں نے بچوں کا پچھا کیا۔ وہ ہوٹل کے ڈائمنگ روم میں پہنچے جہاں ان کے والدین کھانا کھا رہے تھے۔ احمد صاحب نے مہذب انداز میں بچوں کے والدین کو بتایا ”آپ کے بچے ہر وقت مووی تھیٹر میں بھاگتے دوڑتے رہتے ہیں۔ کوئی بھی فلم ٹھیک طرح سے نہیں دیکھ پاتا۔“

بچوں کا باپ سردھری سے بولا ”ہم نے اس ہوٹل ماہرین کا کہنا ہے کہ کھانے کی میز پر ہی بچے تعاون، پابندی وقت، مہذب گفتگو اور عزت و احترام کے آداب سیکھتے ہیں۔“



فیروزہ نعیم

برنگے سیرپ اور دیگر دوایں بہت متاثر کرتی ہیں اور مٹھائی کے چکر میں رنگ برنگی ٹیبلٹس کھا لیتے ہیں۔ بالآخر بات اسپتال تک پہنچ جاتی ہے اور بعد میں معدہ کرنے کی نوبت آتی ہے۔ کوشش کیجیے کہ دوایں کبھی بھی حالت میں ادھر ادھر نہ رکھی جائیں اور اگر ممکن ہو اسے خاصی اونچائی پر رکھیے تاکہ بچوں کی پہنچ سے روکیں۔ یہی نہیں بلکہ استری کرتے وقت بچے عموماً کبھی تار گھسیٹ لیتے ہیں اور اگر اتفاقاً آپ استری چھوڑ دیں یا کچن میں کسی کام سے چلی جائیں تو بچے لہنا ہاتھ جلا لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں یہ معمول بنائیں کہ استری کرتے ہوئے اگر چھوڑنی پڑ جائے تو جاتے ہوئے سوچ آف کر دیں اور پلگ نکال لیں۔ کوشش کیجیے کہ بچوں کو دن میں حضور وقت ضرور دیں جس میں ان کی دلچسپی کی بات توجہ سے سنیں ان کے ذہن میں اٹھنے والے سوالات کے جوابات ان کی عمر کے مطابق دیجیے، انہیں مطمئن کیجیے، ان کی تربیت کے فرض کو ادا کرنے کی مکمل طور پر کوشش کیجیے ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیے کہ بچہ ایک شخصیت رکھتا ہے اس کی شخصیت تعمیر کے مراحل طے کر رہی ہے۔ آپ کو کوشش ہونی چاہیے کہ آپ اسے بہتر شخصیت بننے میں مددگار ثابت ہوں۔

برنگے سیرپ اور دیگر دوایں بہت متاثر کرتی ہیں اور مٹھائی کے چکر میں رنگ برنگی ٹیبلٹس کھا لیتے ہیں۔ بالآخر بات اسپتال تک پہنچ جاتی ہے اور بعد میں معدہ کرنے کی نوبت آتی ہے۔ کوشش کیجیے کہ دوایں کبھی بھی حالت میں ادھر ادھر نہ رکھی جائیں اور اگر ممکن ہو اسے خاصی اونچائی پر رکھیے تاکہ بچوں کی پہنچ سے روکیں۔ یہی نہیں بلکہ استری کرتے وقت بچے عموماً کبھی تار گھسیٹ لیتے ہیں اور اگر اتفاقاً آپ استری چھوڑ دیں یا کچن میں کسی کام سے چلی جائیں تو بچے لہنا ہاتھ جلا لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں یہ معمول بنائیں کہ استری کرتے ہوئے اگر چھوڑنی پڑ جائے تو جاتے ہوئے سوچ آف کر دیں اور پلگ نکال لیں۔ کوشش کیجیے کہ بچوں کو دن میں حضور وقت ضرور دیں جس میں ان کی دلچسپی کی بات توجہ سے سنیں ان کے ذہن میں اٹھنے والے سوالات کے جوابات ان کی عمر کے مطابق دیجیے، انہیں مطمئن کیجیے، ان کی تربیت کے فرض کو ادا کرنے کی مکمل طور پر کوشش کیجیے ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیے کہ بچہ ایک شخصیت رکھتا ہے اس کی شخصیت تعمیر کے مراحل طے کر رہی ہے۔ آپ کو کوشش ہونی چاہیے کہ آپ اسے بہتر شخصیت بننے میں مددگار ثابت ہوں۔

بعض ماؤں کی نیند ایسی بھی ہوتی ہے کہ بچے کے کر دے لینے پر چونک جاتی ہیں اور حقیقت یہی ہے کہ مامتا بیدار رہنی چاہیے کہ خواہ آپ آرام کر رہی ہوں یا ویسے ہی لیٹی ہوئی ہوں۔ ماہرین کی ایک رائے کے مطابق بچوں سے متعلق تقریباً 50 فیصد حادثات گھروں میں ہی ہوتے ہیں خواہ وہ بچے گھنٹوں پر چلنے کا زمانہ ہو یا نیا نیا چلنا سیکھنا ہو اور یہ امکانات اس کی عمر کے مطابق مزید بڑھتے چلے جاتے ہیں، کیونکہ کبھی تو بچہ کسی نو کھدرے میں جا چھپتا ہے تو کبھی ٹی وی کی ٹرائل گھیٹ لیتا ہے اور پھر اس طرح حادثات ہوتے ہیں جو بعض اوقات خطرناک صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کو عموماً رنگ

کر دے لینے پر چونک جاتی ہیں اور حقیقت یہی ہے کہ مامتا بیدار رہنی چاہیے کہ خواہ آپ آرام کر رہی ہوں یا ویسے ہی لیٹی ہوئی ہوں۔ ماہرین کی ایک رائے کے مطابق بچوں سے متعلق تقریباً 50 فیصد حادثات گھروں میں ہی ہوتے ہیں خواہ وہ بچے گھنٹوں پر چلنے کا زمانہ ہو یا نیا نیا چلنا سیکھنا ہو اور یہ امکانات اس کی عمر کے مطابق مزید بڑھتے چلے جاتے ہیں، کیونکہ کبھی تو بچہ کسی نو کھدرے میں جا چھپتا ہے تو کبھی ٹی وی کی ٹرائل گھیٹ لیتا ہے اور پھر اس طرح حادثات ہوتے ہیں جو بعض اوقات خطرناک صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کو عموماً رنگ



یاد رکھیے! بچے کی شخصیت چند دن یا ماہ نہیں کئی برسوں میں تعمیر ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کو بولے بولے ہی اصول و قوانین اور ادب و آداب سے آگاہ کیجیے۔ برسوں کے اسی سبب رفتار عمل سے بچے دوسروں کی عزت کرنا، ازدواجی گزارنا اور حق و انصاف پر عمل کرنا سیکھتے ہیں۔

سے سن کر انہیں تکلیف ہو۔

### ابھاریے اور تعریف کیجیے

”افوا! تم نے سارا گھر بکھر دیا...“

”تم کھانا کھا لو روٹی وی دیکھنے نہیں دوں گی...“

”میرے سامنے اونچا نہ بولو“

والدین اکثر یہ جملے بچوں کو کہتے سنائی دیتے ہیں تاکہ

ان کا رویہ درست کر سکیں مگر بچوں پر کچھ اثر نہیں ہوتا۔

آخر اس کی وجہ کیا ہے...؟

وجہ یہ ہے کہ بچے عموماً راستہ بے سوچے سمجھے اکھڑ

اور ضدی رویہ اپناتے ہیں۔ تنقید، طنز، جملے، برے نام

اور حکم بچے کو جزا کر کے خضیا بنا دالتے ہیں۔ والدین کا

یہ رویہ دراصل اس نظریے کو تقویت پہنچاتا کہ بچوں پر

سنجی ہی انہیں سدا سدا سکتی ہے۔

اس ضمن میں ایک بہترین طریقہ کار وہ ہے جسے

ماہرین نفسیات ”ابھاریے اور تعریف کیجیے“ کہتے ہیں۔

مثال کے طور پر گھر والوں کو کسی جگہ جانا ہے۔ اس سے

قبل والدین والدہ وغیرہ تنقیدی انداز میں بچوں کو سمجھائے

”آج ہم خالد کے گھر جا رہے ہیں۔ مجھے خوشی ہوگی اگر تم

ان سے خوشی خوشی ہاتھ ملاؤ گے اور ہاں جب کھانے کا

وقت آئے تو خالد کو کرسی پیش کرنا۔“

یہ ابھارنے کا عمل ہوا۔ جب بچے والدین کی ہدایت

پوری کر چکیں تو ان کی تعریف کیجیے:

”مجھے یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ تم اچھے طریقے سے

خالد سے ملے اور کھانے کے وقت انہیں کرسی پیش کی۔“

نسل وجود میں آتی ہے۔

### خود عمل کیجیے!

ایک دن پندرہ سالہ اکبر اسکول سے واپس آیا

پریشان تھا۔ ماں نے پریشانی کی وجہ پوچھی۔ اکبر نے

اسکول کرکٹ ٹیم کے کوچ نے اس کے ایک دوست کو

میں شامل نہیں کیا تھا۔ اکبر بھی ٹیم کارکن تھا۔ آج صبح

پریکٹس کر رہے تھے تو اس دوست کا باپ میدان میں

گیا۔ اس نے کوچ سے تلخ کلامی کی اور اسے گالیاں

دیں۔ حقیقتاً رویہ بڑا تباہ کن ہے۔ دراصل والدین

فرض ہے کہ وہ بچوں کو سکھائیں، مایوسی اور پریشانی

کیسے مٹاتا ہے۔ مگر کئی والدین ایسے ہیں کہ جب

بچے ”نمبر ایک“ نہ آئے تو آپ سے باہر ہو جاتے ہیں

پھر معاملے سے منہ پھرتے کی بجائے دوسروں کو الزام

دیتے ہیں۔ مثلاً اپنے بچے کو تو جسے پڑھنے کی بجائے استاد

بھلا کہنا، اسکول پالیسی کی خلاف ورزی کرنے پر بچے

ڈانٹنے کی بجائے پالیسی کے خلاف نبرد آزما ہو جاتا۔

یہ درست ہے کہ بچے ہمیشہ حالات کا مقابلہ

کرتے لیکن والدین انہیں یہ ضرور سکھا سکتے ہیں کہ وہ

قسم کارڈ عمل ظاہر کریں۔ اس سلسلے میں ماہرین نفسیات

کہتے ہیں ”بچے کو لازماً یہ سکھانا چاہیے کہ کسی مسئلے

کو ٹھیک مٹانا چاہئے

بچہ پیٹھ پیچھے کسی کی برائی نہ کرے، انصاف سے

مہذب انداز میں ہارتھ تسلیم کرے اور ہر کسی کے ساتھ

عزت و احترام سے پیش آئے۔ اگر بچوں کے والدین

معمولی مسئلے پر جارحانہ، اکھڑ اور جلد باز رویے کا مظاہرہ

کریں تو وہ کیسے انہیں خوش مزاج اور دلیر ہونا سکھا

سکتے ہیں...؟ گویا بچوں کی تربیت سے پہلے والدین کو اپنا رویہ

اخلاق و عادات تبدیل کرنی چاہئیں۔ والدین خاص طور

نیال رکھیں کہ وہ منہ سے ایسا کوئی کلمہ نہ نکالیں جسے بچے

انہی جوڑوں کے بچے بد تمیز جھگڑا اور بات نہ ماننے والے ہوتے ہیں۔

صرف تیس چالیس برس قبل کوئی تصور بھی نہیں

کر سکتا تھا کہ بچے والدین سے گستاخانہ گفتگو کریں یا ان کی

بات نہ سنیں۔ یہ آج کل کے بچوں کا عام رویہ ہے۔

ماہرین نفسیات تسلیم کرتے ہیں کہ بچوں میں

نامناسب رویہ پیدا کرنے میں ٹی وی کا خاص کردار ہے۔ وہ

یہ بھی کہتے ہیں کہ مشترکہ خاندان کے سٹے اور والدین کی

بڑھتی مصروفیات کے باعث ایسی نئی نسل سامنے آئی ہے

جو کمپوٹر تو چلا سکتی ہے مگر کسی کا شکر یہ نہیں ادا کر سکتی۔

کئی والدین کو شش کرتے ہیں کہ بچوں کو ادب و

آداب سکھا سکیں مگر اب گھر سے باہر بھی اخلاقیات کا برا

حال ہے۔ لہذا وہ اس کے اثرات کو کیونکر روکیں...؟

کراچی کی بیگم رانی (فرضی نام) کو پچھلے دنوں اس حقیقت

کا خوب تجربہ ہوا۔ ایک دن ان کے گیارہ سالہ بیٹے کو پتا چلا

کہ بڑی بہن اس کا پین استعمال کر رہی ہے۔ وہ چلا کر

بولتا ”میرا پین واپس کر دو۔“ اور اسے گالی بھی دے ڈالی۔

بیگم رانی نے گالی سنی تو وہ ہماگ کر بیٹے کے پاس

پہنچیں اور اسے ڈانٹا ”تمہیں بہن کو گالی دینے کی

جرات کیسے ہوئی...؟“

بیٹے نے کندھے اچکا کر بتایا کہ کل میرا ایک دوست

اپنی ماں سے بحث کر رہا تھا اور اس نے اپنی والدہ کو یہی لفظ

کہا تھا۔ یہ سن کر بیگم رانی کو شدید صدمہ پہنچا۔ ان کے گھر

میں کبھی غیر اخلاقی گفتگو نہیں ہوئی تھی مگر اب وہ بیٹے کے

کس کس دوست کی پڑتال کرتی ہیں...؟

یہ معلوم کرنا تازہ حد مشکل ہے کہ بچے گھر سے باہر کیا

کرتے ہیں، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ والدین صبر و

استقلال سے مدد لیں تو وہ اپنے بچوں کو بہت حد تک با

اخلاق بنا سکتے ہیں۔ یوں ہی اخلاقیات پر عمل جبراً ایک نئی



ماہرین کا کہنا ہے اس

طریقہ کار کی کامیابی کا راز یہ

ہے کہ اسے بار بار دہرائیے تاکہ آپ ”ابھارنے“ سے

ہٹ کر صرف تعریف کرنے لگیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ

جب کوئی بچہ غلط حرکت کر بیٹھے تو صورت حال کے کیونکر نمٹا

جائے...؟ اس سلسلے میں ماہرین کہتے ہیں ”گھر کے

اصولوں کا ذکر کر کے بچے کو درست کرنے کی کوشش

کیجیے۔“ یعنی گھر میں ایسے اصول و قوانین ہونے چاہئیں

جنہیں سب تسلیم کر کے ان پر عمل کریں۔

”احق کہیں کے، میز سے اپنی ٹانگیں اٹھاؤ“ یہ کہنے

کی بجائے یہ کہا جائے کہ ”ہمارے گھر کا یہ اصول ہے کہ

میز پر ٹانگیں نہیں رکھی جائیں گی۔“

یوں بچے کی شخصیت پر کوئی ضرب نہیں پڑتی پھر اس

طریقے سے دی جانے والی ہدایت حکم بھی نہیں لگتی۔

شاہین کسی کو سلام نہیں کرتی تھی۔ اسے یہ سکھایا ہی

نہیں گیا تھا۔ جب وہ کالج جانے لگی تو اپنی ایک سہیلی کی

گازلی میں اس کے ساتھ جانے لگی۔ سہیلی کے والد کار

ڈرائیو کرتے تھے۔ سہیلی کے والدنی ایک دن کہا ”ہمارا یہ

اصول ہے کہ جو گاڑی میں بیٹھے، وہ دوسروں کو سلام

کرے۔“

یوں شاہین بھی گاڑی میں بیٹھ کر سب کو سلام

کرنے لگی۔

### اصول و قوانین بنائیے

بیگم شازیہ (فرضی نام) کا گھرانہ کئی پاکستانی



گھرانوں سے مماثلت رکھتا ہے۔ صاحب دیر سے گھر آتے ہیں۔ بچے شام کو کھیل کر آتے تو کھانا مانگتے تھے۔ وہ خود بھی ڈرامہ دیکھتے یا کوئی رسالہ پڑھتے ہوئے کھانا کھانے کی عادی تھیں۔ انہیں علم تھا کہ کھانا کھاتے ہوئے سب کا مل بیٹھنا بڑی اہمیت رکھتا ہے لیکن وہ کہتی ہیں ”میں جانتی ہوں کہ کم از کم میری زندگی میں ایسا نہیں ہو سکتا۔“

ماہرین کا کہنا ہے کہ کھانے کی میز پر ہی بچے تعاون، پابندی وقت، مہذب گفتگو اور عزت و احترام کے آداب سیکھتے ہیں۔ اگر کوئی گھرانہ روزانہ مل بیٹھ کر کھانا نہ کھا سکے تو ہفتے میں کم از کم ایک دو دن یہ عمل ضرور کرے۔

مطلب یہ کہ کوئی ٹی وی نہ دیکھے، کمپیوٹر پر نہ بیٹھے اور اسی قسم کی دیگر مصروفیات میں محو نہ ہو۔ دراصل کھانے کا وقت محض پیٹ بھرنا نہیں، اس دوران گھر کے سب ہی رکن روزمرہ کی سرگرمیوں پر گفتگو کریں اور بحیثیت خاندان وقت گزاریں۔ یہ وہ اچھا وقت ہے جب والدین تنقید کیے یا لیکچر دیے بغیر بچوں کو صحیح طرح زندگی گزارنے والی عظیم روایات اور اخلاقیات سے روشناس کرا سکتے ہیں۔

یاد رکھیے! بچوں کو آہستہ آہستہ اصول و قوانین اور ادب و آداب سے آگاہ کیجیے۔ برسوں کی اسی سست رفتار عمل سے بچے دوسروں کی عزت کرنا، سادہ زندگی گزارنا اور حق و انصاف پر عمل کرنا سیکھتے ہیں۔ بچے کی شخصیت چند دن یا ماہ نہیں کئی برسوں میں تعمیر ہوتی ہے۔ فرض کیجیے، ایک بچہ جو ان ہو تو اس کی یادداشت میں ٹی وی پروگرام، فلمیں اور ساگرہ کی چند تقاریب محفوظ تھیں۔ وہ اخلاقیات اور ادب و آداب سے بالکل نااہل تھا۔ ذرا سوچیے کہ کاروبار یا ملازمت کرتے ہوئے وہ کس قسم کے اخلاقی رویے کا مظاہرہ کرے گا اور اس کا کردار کیا ہوگا....؟

✽

ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ ہر انسان کو علم ہونا چاہیے کہ وہ کون ہے اور اس کا خاندانی پس منظر کیسا ہے، تنہی صحیح معنوں میں زندگی گزار سکتا ہے۔ صورتحال برعکس تو اس کی زندگی عذاب سے کم نہیں۔

جمال صاحب (فرضی نام) اور ان کی بیگم ہمیشہ اپنے تین بچوں کے ساتھ گزارتے ہیں۔ وہ سب مل کر لڈو، چھین چھپائی یا کوئی اور دلچسپ کھیل کھیلتے اور بچوں پر لطف وقت گزارتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا چھین چھپائی اور لڈو بچوں کو ادب و آداب سکھاسکتے ہیں....؟

بیگم جمال کا کہنا ہے ”جی ہاں۔“ دراصل یہ کھیل بچوں پر عیاں کرتے ہیں کہ والدین ان کا خیال رکھتے اور ان کے لیے وقت نکالتے ہیں۔ بچے سے محبت کی جائے تنہی وہ دوسروں سے محبت کرنا سیکھتا ہے۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ ادب و آداب یہ نہیں کہ چیخ یا کانٹا کیسے پکڑنا ہے.... ان کا اصل کام بچوں کو رحم دل بنانا، ایثار اور احسان کرنا سیکھانا اور صبر و برداشت سے آگاہ کرنا ہے اور یہ خصوصیات بچے والدین سے ہی سیکھتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ بچے تمیز دار ہونے میں کچھ وقت لیتے ہیں لیکن انہیں ادب و آداب کی کڑی پابندیوں کا فضول مجموعہ ہر گز نہیں سمجھنا چاہیے۔ یہی تو بچے کی تعلیم تربیت کی بنیادیں ہیں۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے جب ایک اصول بچے کی فطرت کا حصہ بن جائے تو پھر وہ آزاد ہو جاتا ہے۔ ذرا سوچیے، اگر کوئی کھلاڑی ہر وقت خود کو اصول یاد دلاتا رہے، تو وہ کھیل کے میدان میں زبردست کامیابیاں کیسے حاصل کر سکے گا....؟

شرافت، تمیز داری نرمی کسی بچے کا حصہ بن جائے تو اس سے بڑی خوش قسمتی کیا ہوگی....؟

رہ سکتی ہیں۔ بلکہ  
بعض مرتبہ سادہ  
میک اپ اور  
ملبوسات آپ

# آپ کی ذہانت

کو زیادہ پرکشش اور جاذب  
نظر بناتے ہیں۔ آپ اپنے  
سادہ ملبوسات میں بھی  
جاذبیت پیدا کر سکتی ہیں، بس

خود اعتمادی اور سلیقے سے ہر مسئلہ  
سلجھایا جا سکتا ہے....

آپ بھی  
س ہونا  
ن ہیں۔  
کی پسندیدہ  
سیت بننا چاہتی ہیں، اس قدر  
جب آپ محفل سے  
صحت ہو جائیں تب بھی  
آپ کا تذکرہ باقی رہے اور اگر

ان کو برتنے کا سلیقہ اور ترتیب آپ میں ہونی چاہیے۔ اس  
مقصد کے لیے آپ کو اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں بر  
وقت اور درست طریقے سے استعمال کرنے کی ضرورت  
ہے۔ آپ لوگوں کو اپنی ذہنی صلاحیتوں سے متوجہ کر سکتی  
ہیں۔ اس کے لیے آپ میں یہ بھی

صلاحیت ہونا چاہیے کہ لوگوں  
پر رعب جمانے کے بجائے  
ان پر کسی اعتبار سے اپنی  
برتری ثابت کر سکیں مثلاً

معلومات

ریحانہ علی احمد

عامہ کو

دسع کریں، یہ آپ کے کئی  
اعتبار سے کام آسکتی ہے۔ گفتگو کا  
کوئی دوسرا موضوع نہ ہو تو  
معلومات عامہ سے لوگوں کو متاثر کیا  
جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہر

آپ کسی محفل نہ موجود ہوں تب بھی آپ کو اچھے الفاظ  
س یاد کیا جا رہا ہو۔ آپ بھی دوسرے بہت سارے  
گوں کی طرح چاہتی ہوں گی کہ جب آپ خواتین کی  
مفل میں قدم رکھیں تو سب کی نظروں کا مرکز بن جائیں  
ورساری محفل پر چھجائیں۔ آپ کا لباس، آپ کی گفتگو  
روسروں پر حاوی نظر آئے۔ بعض خواتین کو یہ عادت  
ہوتی ہے کہ وہ اپنی خامیوں کو اپنے حواسوں پر سوار کر لیتی  
ہیں۔ ہر بات کو غیر معمولی اہمیت دے دینے سے مسائل تو  
پیدا ہو سکتے ہیں حل کوئی نہیں ہو سکتا۔ خود اعتمادی اور سلیقے

س ہر مسئلہ سلجھایا جا سکتا ہے اور یہ  
آپ کا وہ اثاثہ ہیں جو زندگی بھر

معلومات کا توازن قائم رکھنے میں آپ کے کام آسکتے  
ہیں۔ توازن شخصیت کا وہ سرمایہ ہے جو آپ کی شخصیت  
کے لیے جوہری اہمیت رکھتا ہے۔ رویہ، افتاد طبع، طرز  
عمل، طریقہ، خوش لباس، آداب و تہذیب اور نرمی و  
مشائستگی ان سب شخصی جو اہرات کو خوبصورتی سے آپ کی  
ذات کی آراستہ کرنے کے لیے جو چیز زیادہ اہم ہے وہ  
توازن ہے جو آپ شخصیت کی ان خوبیوں کو اجاگر  
کردیتا ہے۔ آپ جس طرح ہر وقت مسکرا نہیں  
سکتیں، اسی طرح ہر وقت اور ہر روز نئے ملبوسات بھی  
استعمال نہیں کر سکتیں ہیں۔ نہ چومیں گھٹنے میک اپ میں



# سپوری کا ڈاک بنگلہ

میری  
بیوی کے  
اندرونی  
انفطرت اثرات کو محسوس

کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ اور غیر مرئی چیزوں کو دیکھنے

کی قوت بہت تیز ہے۔ یہی کیفیت میری ماں کی بھی تھی۔

درحقیقت یہ کوئی خاندانی چیز معلوم

ہوتی ہے۔ میری ماں کو پورا یقین تھا

کہ وہ کسی بھی مکان کو کافی فاصلے سے

دیکھ کر بتا سکتی تھی کہ وہ بدروحوں

کا مسکن تھا یا نہیں۔ انہوں نے مجھے

یہ بات اس طرح سمجھائی۔

”دیکھو، اگر کچھ لوگ کسی مکان

میں بہت دنوں تک رہ جاتے ہیں تو ان

کی روحیں اس مکان سے، اس کی دیواروں سے، اس کے

دروازوں سے، اس کے احاطے سے لگے ہوئے درختوں

سے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس مکان کے ایک ایک حصے

سے اس طرح چٹ جاتی ہیں کہ مرنے کے بعد بھی ان

روحوں کی تمنا میں اس مکان پر لینا غیر مرئی سایہ ڈالتی

رہتی ہیں۔ اب اگر تم خود حساس قوت کے مالک ہو تو

میں بہت دنوں تک رہ جاتے ہیں تو ان

کی روحیں اس مکان سے، اس کی دیواروں سے، اس کے

دروازوں سے، اس کے احاطے سے لگے ہوئے درختوں

سے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس مکان کے ایک ایک حصے

سے اس طرح چٹ جاتی ہیں کہ مرنے کے بعد بھی ان

روحوں کی تمنا میں اس مکان پر لینا غیر مرئی سایہ ڈالتی

رہتی ہیں۔ اب اگر تم خود حساس قوت کے مالک ہو تو

میں بہت دنوں تک رہ جاتے ہیں تو ان

کی روحیں اس مکان سے، اس کی دیواروں سے، اس کے

دروازوں سے، اس کے احاطے سے لگے ہوئے درختوں

سے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس مکان کے ایک ایک حصے

سے اس طرح چٹ جاتی ہیں کہ مرنے کے بعد بھی ان

روحوں کی تمنا میں اس مکان پر لینا غیر مرئی سایہ ڈالتی

رہتی ہیں۔ اب اگر تم خود حساس قوت کے مالک ہو تو

پرہیز کریں۔ خود کو خوشگوار مسکراہٹ اور دوستانہ  
سے آراستہ کریں۔ جی ہاں! ان دونوں چیزوں میں نہ  
اپ کی طرح وقت لگائے نہ کچھ خرچ ہوتا ہے بلکہ یہ  
صرف آپ کی سہیلیوں بلکہ سب کے دلوں میں جگہ  
پیدا کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ کسی تقریب میں آپ  
برابر کوئی ایسی خاتون یا ان کی پوری فیملی آکر بیٹھ جائے  
کی آپ شکل دیکھنا بھی پسند نہ کرتی ہوں۔ ایسی صورت  
میں اپنے جذبات کو قابو میں رکھیں اور اس نا پسند  
خاتون سے صرف ایک مسکراہٹ کے تبادلے کے بعد  
سیٹ پر خاموشی سے بیٹھ جائیں۔ آپ کے اس نرم  
شائستہ مسکراہٹ کے رویے سے وہ فرد خود بخود جان جائے  
گا کہ آپ نے اس کی موجودگی پر درگزر اور وسعت  
سے کام لیا ہے۔ یہ آپ کی اخلاقی فتح بھی ہوگی۔ محفل  
میں قبضہ لگانے سے گریز کریں۔ اسی طرح بناوٹی رویے بھی  
اپنائیں، ان دونوں چیزوں سے کبھی بھی اچھا تاثر پیدا  
ہوتا۔ بہت زیادہ ہنسنے ہنسانے کی بات ہو تو صبر  
مسکرا دیں یا پھر تو دھیمے انداز میں ہنس دیں۔ اسی طرح  
گفتگو میں معتدل لب و لہجہ آپ کو ایک متاثر کن شخصیت  
بنائے گا۔ آپ کڑوی سے کڑوی بات بھی بیٹھے بیٹھے  
کہہ کر لوگوں کو اس کا قائل کر سکتی ہیں۔ گفتگو میں  
اہم مرحلہ اس وقت آتا ہے جب آپ ایک گروپ  
مخاطب ہوں۔ اس موقع پر آپ کو صبر و تحمل کا دامن  
سے نہیں چھوڑنا چاہیے کیونکہ اس دوران بہت سارے  
لوگ بے جا مدخلت، مداخلت، طنز، اعتراضات یہاں  
کہ الزام تراشی بھی کر سکتے ہیں۔ آپ ان کے اثرات  
آنے کے بجائے پرسکون رہیں اور خود کو قابو میں رکھیں  
ناشائستہ باتوں پر درگزر سے کام لیں۔ یہ چیز آپ کے  
میں بہترین تاثر پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوگی۔



روحانی علاج

موضوع پر وسیع اور جامع طور پر مباحثہ کرنا کوئی مشکل  
نہیں ہے۔ عالمی امور سے لے کر اسپورٹس تک ہر  
موضوع پر آپ معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔ خاص خاص  
باتوں کو یادداشت میں محفوظ کر کے پھر ان دلچسپ گپ  
شب کے انداز میں بات کریں تو آپ کے مخاطب حیران رہ  
جائیں گے!... اسی طرح اگر محفل میں آپ کی آمد سے  
پہلے ہی کسی موضوع پر گفتگو چھڑی ہوئی ہے، آپ کو پورا  
مقصد معلوم نہیں تو آپ ذرا غور کر کے اندازہ کر سکتی ہیں،  
پھر اس گفتگو میں حصہ لینا شروع کریں، جیسے آپ کو پہلے  
سے علم رہا ہو۔ پھر محتاط طریقے سے آگے بڑھیں گی تو  
آپ کو جلد معلوم ہو سکتا ہے کہ قصہ کیا ہے...؟ آپ  
ذہانت سے کام لے کر کوئی مناسب سوال بھی کر سکتی ہیں،  
جس سے پورا معاملہ کھل کر سامنے آجائے گا۔ یہ سب کچھ  
آپ کی معاملہ فہمی پر منحصر ہے۔ آپ اپنی معلومات عامہ  
میں اضافہ کے لیے اخبارات، رسائل، کتب اور ان کے  
ساتھ ریڈیو اور ٹی وی سے بھی استفادہ کر سکتی ہیں۔ اس  
ضمین میں یہ بات اہم ہے کہ آپ جس حلقے میں ملاقات کر  
رہی ہیں۔ اس کی دلچسپی کے موضوعات پر نظر رکھیں پھر  
اس اعتبار سے معلومات کا حصول آپ کے لیے خود ایک  
دلچسپ مشغلہ بن سکتا ہے۔ نکتہ پر بھی ایک نظر ڈال لینا  
مفید اور کارآمد طریقہ ہے، اس سے آپ کے ذخیرہ الفاظ  
میں اضافہ ہوگا۔ ایسی خواتین سے دوستی بھی اچھی رہے گی  
جو معلومات عامہ کے شعبے میں دلچسپی رکھتی ہوں۔  
بہت ساری خواتین خصوصاً تقریبات میں اس قدر  
بے تکلفی سے ملتی ہیں کہ دوسرے کے لیے یہ درد سر بن  
جاتی ہے اور اس پر احتجاج بھی نہیں کیا جاسکتا۔ صرف نرم  
اور دوستانہ رویہ کافی ہے۔ گفتگو کا آغاز ہو یا اختتام! ہمیشہ  
اچھے اور سادہ عام فہم الفاظ میں کریں۔ لہجہ نرم اور ہموار  
رکھیں خواہ مخواہ الفاظ جانے اور تیز آواز بلند کرنے سے



شادی خاصی تہا کن ثابت ہوئی۔ وہ شخص اس لڑکی کو ذہنی اذیت پہنچانے کے علاوہ اکثر و بیشتر تار پٹھتا رہتا تھا۔ جب میری ماں ہمارے یہاں آئیں اور اس کے چند ماہ بعد ایک روز صبح کو جب وہ بیدار ہوئیں تو وہ خاصی پریشان تھیں۔ جب میں ان کے کمرے میں ان کی خیر و عافیت دریافت کرنے گیا تو انہوں نے مجھے اپنے پاس بیٹھنے کے لیے کہا اور پھر بولیں:

”رات میں نے بہت بھیانک خواب دیکھا ہے۔ میں نے دیکھا کہ زینت نے خودکشی کر لی ہے اور میں چیخ رہی ہوں۔ میں اس قدر چیخی کہ آدھی رات کو میں جاگ گئی اور بڑی مشکل سے مجھے دوبارہ نیند آئی۔“

تین دن کے بعد مدد اس سے میری بہن کا خط آیا جس کے آخر میں انہوں نے ہمیں زینت کی خودکشی کی خبر دی تھی۔ اس نے سونے سے پہلے زہر کھالیا تھا اور نیند ہی میں مر گئی لیکن ایک زیادہ دلچسپ واقعہ عشرہ 1960ء کی ابتدا میں اس وقت پیش آیا جب میں پالن پورا کلکٹر تھا۔

میرے بیٹے جعفر کی عمر اس وقت ایک سال سے بھی کم تھی اور میری ماں ہم لوگوں کے ہمراہ پرانے بنگلے میں مقیم تھیں۔ پالن پور کے کلکٹر کے بنگلے کی عمارت بے ڈھنگے طریقے سے دو حصوں میں بٹی ہوئی تھی۔ بڑا والا حصہ پرانا تھا جو تقریباً سو سال پہلے تعمیر ہوا تھا۔ اس کی دیواریں اینٹ اور گارے سے بنی تھیں لیکن اس کی چھت اور فرش قیمتی کٹڑی سے بنے تھے۔ اس حصے میں دس بارہ رہائشی کمرے تھے۔ اس کے علاوہ ملاقاتیوں کو بٹھانے اور مہمانوں کی ضیافت کے لیے بہت بڑے بڑے کمرے تھے۔ ضیافت والے کمرے میں کوئی چالیس آدمیوں کے لیے ایک بہت بڑی میز تھی۔ ایک محرابی راستہ ایک تہے کی طرف جاتا تھا جس میں برج کھینے کے لیے ایک میز رکھی تھی۔

یہ عمارت برطانوی پولیٹیکل ایجنٹ کی ضروریات پیش نظر رکھ کر بنائی گئی تھی جو انگریزوں کی فرمانروا تو کا نمائندہ ہوتا تھا۔ وہ شاہی تقریب کے مواقع پر نوابوں اور اجاڑوں اور سرداروں کو شراب و کباب کی محفلوں میں مدعو کرتا تھا۔ تمام کمروں میں آئینہ ان بنے ہوئے تھے کیونکہ ریاستان کے قریب ہونے کی وجہ سے سردیوں سے موسم میں پالن پور کسی حد تک ٹھنڈا ہو جاتا تھا۔

چونکہ اس مکان کو گرمیوں میں دھوپ سے بچانے کے لیے بنایا گیا تھا، لہذا اس کی چھتیں اونچی تھیں۔ اور اونچی چھتوں سے پرانے فیشن کے پتکھے لگے ہوئے تھے جو تقریباً دس فٹ لمبے یعنی کمرے کے سائز کے مطابق تھے اور ان کی رسیاں چرخوں کے ذریعہ باہر جاتی تھیں جہاں پتکھے والا پیڑ کراسے کھینچا کر جاتا تھا۔

ایک مرتبہ میں نے مشنر کورٹ کے کھانے پر مدعو کیا جو میرے دفتر کے معائنے کے لیے آئے ہوئے تھے۔ میں نے دو اور مہمان بھی مدعو کر رکھے تھے۔ اس بڑی میز کے ایک کنارے جب ہم چاروں بیٹھے تو گویا ہم گم ہو کر رہ گئے۔ اس اونچی چھت سے ایک لمبے تار کے ذریعہ لگنے والا اکلوتا بلب ہم لوگوں والے حصے کو بھی مشکل سے روشن کر پاتا تھا، بقیہ پورا کمرہ ضیافت تو تاریکی میں ڈوبا ہوا تھا۔ اس تاریک ماحول کا نتیجہ یہ تھا کہ ہم لوگ لاشعوری طور پر گفتگو بھی بہر طور دھیمے لہجے میں کر رہے تھے۔

اس مکان کے ایک کنارے ایک چھوٹا سا برآمدہ تھا جس کی چھت ڈھلوان تھی۔ وہ برساتی کا کام بھی دیکھتی تھی۔ چونکہ برساتی سے ملاقاتی کمرے تک ایک پھسلوان راستہ بنا ہوا تھا لہذا ہمہاں اجاڑوں کی کاریں براہ راست ملاقاتی کمرے تک جا سکتی تھیں اور گورنریا وائسرائے ان کے استقبال کے لیے دروازے تک چل کر جانے کی زحمت سے بچ جاتے تھے۔

”دیکھو! اگر کچھ لوگ کسی مکان میں بہت دنوں تک رہ جاتے ہیں تو ان کی روحیں اس مکان سے، اس کی دیواروں سے، اس کے دروازوں سے، اس کے احاطے سے لگے ہوئے درختوں سے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس مکان کے ایک ایک حصے سے اس طرح چمٹ جاتی ہیں کہ مرنے کے بعد بھی ان روحوں کی تمنائیں اس مکان پر اپنا غیر مرئی سایہ ڈالتی رہتی ہیں۔ اب اگر تم خود حساس قوت کے مالک ہو تو ان ارواح کے ظاہر ہونے سے پہلے فضا ہی میں تمہیں ان کا ادراک ہو جائے گا۔ یوں سمجھو کہ خواہش پوری نہ ہونے پر پیدا ہونے والی افسردگی اور اداسی کا ایک نوحہ ہوا میں سنائی دیتا ہے اور اگر تم ایسے کسی مکان میں داخل ہو گے تو تمہیں اپنی روح پر بو بھروسہ ہو گا۔ خارج از حواس ادراک کے معاملے میں میری ماں کی قوت بہت ہی تیز تھی اور میرے ساتھ جب ان کا قیام تھا تو مجھے دو مرتبہ اس کا تجربہ ہوا۔“

ہم اس بارہ دردی کو اپنی اپنی جیب کے گیراج کے طور پر استعمال کرتے تھے جو اس اتنے بڑے راستے کی وسعت میں تن تہا اور اس نظر آتی تھی۔

اس عمارت کا چھوٹا والا حصہ غالباً اسی صدی میں بنایا گیا تھا۔ اس کے نچلے حصے میں دفتر کے لیے دو کمرے اور ایک ملاقاتی کمرہ تھا۔ میں نے اپنا دفتر وہیں قائم کیا ہوا تھا کیونکہ اس طرح عملہ بنگلے کے احاطے سے باہر رہائشی مکان سے کچھ فاصلے پر بیٹھ سکتا تھا۔ اس نئے حصے کی پہلی منزل پر تین بڑے بڑے اور دو چھوٹے چھوٹے بیڈروم اور بہت سے برآمدے تھے۔ چونکہ میرا خاندان میرے علاوہ صرف میری بیوی اور میری ماں پر مشتمل تھا جو ہم لوگوں سے ملنے کے لیے آئی ہوئی تھیں، لہذا ہمارے لیے پہلی منزل کے کمرے ہی کافی تھے۔ ہم نے ایک چھوٹے کمرے کو باورچی خانے میں اور ایک برآمدے کو کھانے کے کمرے میں تبدیل کر دیا تھا۔

عمارت کا بڑا والا حصہ ہم صرف اس وقت استعمال کرتے تھے جب ہمارے یہاں کچھ مہمان ٹھہرنے کے لیے آتے تھے۔ بنگلے میں ایک پختہ ٹینس کورٹ بھی تھی اور کبھی کبھار نواب پالن پور، نواب رادھن پور شہر کے کچھ نامور اور سپرنٹنڈنٹ پولیس آ جاتے تھے تو ہم وہاں ٹینس کھیلتے تھے اور اسی بڑے والے حصے کے برآمدے

میں چائے پیتے تھے۔ اس بنگلے میں کئی باغ بھی تھے لیکن پانی کی کمی کی وجہ سے ان کو تروتازہ اور سرسبز حالت میں رکھنا دشوار تھا لیکن عجیب بات تھی کہ ان باغوں کے آدھے درجن باشندے یعنی بڑے والے کچھ بڑے صحت مند تھے حالانکہ اب وہ ضعیف ہو چکے تھے۔

ایسی حالت میں یہ کوئی تعجب کی بات نہیں تھی کہ میری ماں نے یہ محسوس کیا کہ وہ مکان بدروحوں کا مسکن ہے۔ وہ بڑے حصے کے عقب سے آدھی رات کے وقت کتوں کے بھونکنے کی آوازیں سنتی تھیں۔ ان آوازوں سے ان کی نیند ٹوٹ جاتی تھی اور ابھی تیسری ہی رات تھی کہ انہوں نے مجھے جگایا۔ میں نے باگنی پر کھڑے ہو کر چوکیدار کو آواز دی اور اس سے کہا کہ وہ ان لعنتی کتوں کا کچھ علاج کرے۔ اس نے ایک چکر لگایا اور واپس آ کر مجھ سے کہا کہ وہاں تو کوئی کتا نہیں تھا۔ بات یہ ہے کہ خود میں نے بھی کسی کتے کے بھونکنے کی آواز نہیں تھی لہذا میں نے اپنی ماں سے کہا کہ وہ گیدڑوں کے چیخنے کی آوازیں ہوں گی، جو احاطے کے برابر سنسان جگہ پر بول رہے ہوں گے لیکن وہ مطمئن نہیں ہوئیں۔

چند دنوں کے بعد میں نے بڑے والے مکان کے عقبی حصے پر غور کیا، کیونکہ آزادی کے بعد کوئی دلچسپی نہ لینے کے باعث ادھر بڑا جھاڑ جھاڑ پیدا ہو گیا تھا۔ ظاہر ہے





## نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے



اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔۔۔ یہ خیال رہے کہ موضوع اور

تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاو تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین  
روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1/7 ناظم آباد کراچی

تیز خوشبو محسوس کی۔ انہوں نے ادھر ادھر دیکھ کر یہ جاننے کی کوشش کی کہ وہ خوشبو کہاں سے آ رہی تھی۔ انہوں نے حرابی تقبے کی جانب دیکھا تو وہاں انہیں کوئی بیٹھا ہوا نظر آیا۔ وہ شخص سفید لباس پہنے ہوئے تھا۔ حسن آراء کی سمجھ میں کچھ نہ آیا کہ وہ کون تھا لہذا بجائے خوفزدہ ہونے کے وہ جس کے انداز میں آگے بڑھیں تاکہ حقیقت معلوم کر سکیں، لیکن موسیٰ نے انہیں منع کرنے کی کوشش کی۔ بیگم صاحبہ بہتر ہے وہاں نہ جائیں۔ سب ٹھیک ہے۔ آئیے واپس چلیں۔ میں نے تمام کھڑکی دروازے مضبوطی سے بند کر دیے ہیں۔ بہت دنوں کے بعد حسن آراء کے اصرار پر موسیٰ نے انہیں بتایا کہ وہاں کے مقامی لوگوں کا خیال تھا کہ بڑی والی عمارت بننے سے پہلے وہاں کسی بزرگ کی پرانی قبر تھی۔ جب برطانوی پولیشیل ایجنٹ کے لیے بنگلہ تعمیر کرنے کا فیصلہ ہوا تو قبر مسمار کر دی گئی۔ اس بنگلے میں کام کرنے والے پرانے نوکروں کا خیال تھا کہ جس جگہ قبر تھی، استقبالیہ کمرہ اسی جگہ بنا تھا۔ وقتاً فوقتاً کسی نہ کسی کو وہاں لوبان کی خوشبو آتی تھی اور اس تقبے میں کسی ہمزاد کے دھندھے نقوش نظر آتے تھے۔ اس تقبے کے ساتھ ایک بیڈ روم تھا۔ لوگوں کو یہ بھی یقین تھا کہ جو شخص بھی اس بیڈ روم میں سوتا تھا اسے صبح تک بخار ضرور چڑھ آتا تھا۔ ایجنسی کے زمانے میں یہ کمرہ مہمان خانے کے طور پر استعمال ہوتا تھا لیکن جب بہت سے مہمان بخار کا شکار ہو گئے تو ایجنٹ نے اس کا استعمال بند کر دیا اور کمرے کو مقفل کر دیا۔ جب ہم نے اس بنگلے پر قبضہ کیا تو اسی طرح مقفل تھا۔ مجھے ان کہانیوں کی صداقت کا علم نہیں۔ میں ان کی تائید نہیں کر سکتا کیونکہ میں خود اس کمرے میں کبھی نہیں سویا۔

(بہلیں نواب کی از شاہجی الحق فاروقی سے اقتباس)



وہاں رہا کرتے تھے، وہ نفسیاتی طور پر ان لوگوں کے ہونے دیکھنے کے لیے پوری طرح تیار تھیں لیکن جب میری نے معاملت دار کی کہانی سنی تو انہوں نے بڑے فائن انداز میں میری طرف دیکھا، جیسے وہ کہہ رہی ہو۔ اب تمہیں میری بات کا یقین آیا یا نہیں؟۔۔۔ مجھے یقین آیا ہوا نہ آیا ہو، یہ ایک الگ سوال ہے۔ لیکن مجھے جو چیز آج تک گلخان میں جتلائیے ہوئے ہے یہ ہے کہ سوتا ہوا بچہ بستر سے باہر کیسے نکل گیا اور پھر دانی میں لپٹا لپٹا یا وہ کس طرح دروازے تک پہنچ کر حالانکہ اس کی عمر صرف چند ماہ کی تھی۔

بہر حال ہم نے اسی روز اپنا سامان باندھا اور اپنا دروازہ مختصر کر کے پالن پور واپس آ گئے۔ سہوری میں دوسری رات گزارنے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔ میں نے اس بات کی ابتداء یہ کہہ کر کی تھی کہ میری بیوی کے اندر مافوق الفطرت اثرات کو محسوس کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہے۔ حسن آراء کی عمر ابھی بیس سال بھی نہ ہوئی تھی کہ میرے ساتھ ان کی شادی ہو گئی۔ اس وقت ان کے مادرائے حواس ادراک کی قوت اپنے عروج تھی۔ جب کبھی میری ماں بتاتیں کہ یہ بنگلہ یا وہ بنگلہ بھوتوں کا مسکن ہے یا اس کمرے میں یا اس کمرے میں بھوت آیا جا یا کرتے ہیں تو حسن آراء ک کبھی واضح طور پر اور کبھی اپنی معنی فیز خاموشی سے اس بات کی تائید کرتی تھیں اور اس طرح زندگی اپنے پورے جوش و خروش اور ہلچل کے ساتھ گزر رہی تھی۔

ایک روز شام کو حسن آراء بوڑھے چچا اسی موسیٰ کے ساتھ لے کر پالن پور میں پرانے والے بنگلے میں گئیں۔ وہ یہ دیکھنے کے لیے گئیں تھیں کہ رات سے پہلے سارے دروازے وغیرہ بند کر دیے گئے تھے۔ جب وہ بڑے کمرے میں چکر کاٹ رہی تھیں تو انہوں نے لوبان کی بہت

کیا اور پھر بقیہ رات کسی نہ کسی طرح پریشانی میں گزار دی۔ دوسرے دن صبح تعلقے کا معاملت دار ہمارے ساتھ ناشتے میں شریک تھا۔ اس نے 1920ء کے عشرے میں منگہ مالیات میں ایک کلرک کے طور پر اپنی ملازمت کی ابتدا کی تھی۔ اب اس کی پشٹن کا زمانہ قریب آ رہا تھا تو سہوری کا مقامی باشندہ ہونے کی وجہ سے اس کا آخری تقرر اپنے ضلع میں ہو گیا تھا۔ جب میں نے رات والا واقعہ اسے سنایا تو اس نے کسی تعجب کا اظہار نہ کیا۔

حضور، صرف آپ کی ماں نے اس جوڑے کو نہیں دیکھا ہے۔ اس نے کہا۔ بہت سے لوگ وقتاً فوقتاً اس جوڑے کو دیکھ چکے ہیں۔ اس مرد کا نام انڈیو سیگنیل تھا۔ وہ کسٹم کا اسسٹنٹ کلرک تھا اور سویٹنگام کے ایک بنگلے میں رہا کرتا تھا۔ وہ شکار کا بڑا شوقین تھا اور اس ڈاک بنگلے میں آکر ٹھہرا کرتا تھا۔ ان دنوں یہ علاقہ شکار سے بھرا ہوا تھا۔ ہرن، چیتے اور تیندوے، ہر قسم کے جانور موجود تھے۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں چھوٹا سا تھا تو میں نے سیگنیل صاحب کو دیکھا تھا۔ ایک مرتبہ وہ اپنے ساتھ اپنی بیوی کو بھی لائے تھے۔ وہ دونوں ایک آدم خور شیر کے شکار پر گئے لیکن وہ اسے صرف زخمی کرنے میں کامیاب ہو سکے۔ تیسری رات وہ پھر گئے لیکن اس مرتبہ شیر نے انہیں آلیا۔ وہ دونوں بہت بری طرح زخمی ہوئے۔ سیگنیل صاحب کا پایاں ہاتھ اور ان کی بیوی کا ایک چیر ضائع ہو گیا۔ وہ دونوں مہلک زخموں کے ساتھ یہاں گیٹ ہاؤس میں لائے گئے لیکن صبح ہوتے ہوتے وہ دونوں مر گئے۔

میری طبیعت میں خشک و شبہ کا مادہ بہت ہے۔ میں صبح سے اپنی ماں کو یقین دلانے کی کوشش کر رہا تھا کہ جو کچھ انہوں نے دیکھا تھا وہ محض ایک خواب تھا اور کلرک کے بنگلے میں رہ رہ کر اور ان گوروں کا ذکر سن سن کر جو کبھی



# دل کے دروازے پر ایک خیال کی دستک نے خوش بختی کاراز عیاں کر دیا....

# راز

بیوی کی باتیں،  
باتیں نہیں تھیں تیز دھار والے بلیڈ کی کرچھیاں تھیں  
جنہوں نے سرور کو لہولہاں کر دیا۔ وہ اُداسی کے ساتھ خلاء  
میں گھورنے لگا۔ عورتیں رنجیدہ ہو کر رو لیتی ہیں۔ رونے



نہیں۔ سرور پھر بھی کچھ نہ بولا۔ شاید اس کے پاس کچھ  
کہنے کو نہ تھا یا پھر الفاظ بھی اندر کی تیز آندھی میں کہیں اُڑ  
گئے ہوں گے۔ وہ چند منٹ اور یوں ہی بیٹھا رہا۔ بیوی اور  
بھی بنجانے کیا کہتی رہی۔ لیکن اس نے کچھ سنا نہیں۔  
اچانک وہ ایک جھٹکے سے اٹھا اور آنگن میں لگے تل پر جا کر  
تل مل کر ہاتھ منہ دھونے لگا۔ شاید منہ پر لگی کالک اس  
طرح دُھل جائے۔ نکالو.... کھانا

نکالو.. اس

نے وہیں

سے پکار کر کہا

اور میلے سے

تولیے سے منہ

پوچھ کر دالان میں

بچھے فرش پر جا کر بیٹھ

گیا۔ رضیہ جس کا غصہ

سے منہ پھولا ہوا تھا،

کچن میں چلی گئی اور

برتن کھنکنے لگے۔

ان کے چھوٹے سے غریبانہ

گھر میں آج پھر اس ڈرامہ کی اگلی قسط تھی جو گزشتہ دو

سال سے چل رہا تھا لیکن یہ ڈرامہ بھی ٹی وی کے بیشتر

ڈراموں کی طرح تھا۔ ہر قسط میں بنجانے کیا کیا ہوا جاتا،

لیکن کہانی ایسی ٹھوس تھی کہ ذرا آگے نہ بڑھتی

نثار احمد زبیری

تھیں۔ جس میں خس و خاشاک کے

ساتھ زندگی کی چھوٹی موٹی خوشیاں بھی

اُڑ کر اتنی دور جا پڑتی ہیں کہ انہیں ڈھونڈنا آسان نہیں

رہتا۔ وہ بنجانے کتنی دیر اسی طرح چپ چاپ بیٹھا رہا تو

بیوی پھر غرائی تم سے توبات کرنا ہی مشکل ہے۔ بس

جاؤ اب منہ سر لپیٹ کر لیٹ رہو۔

کہہ دو تمہیں بھوک بھی

تھی۔ پانچ سال پہلے سرور کا چھوٹا بھائی منور کویت چلا گیا تھا۔ کہاں تو منور کی زندگی سرور سے بھی گئی گزری تھی، کہاں یہ ہوا کہ بفرزون میں ان کا چھوٹا سا گھر بن گیا۔ فریق، کھڑی دی، قالین اور صوفہ آگیا اور منور کی بیوی نسرین نے شیخان بھگار بھگار کر رضیہ کا جینا دو بھر کر دیا۔ سال بعد جب منور عید بقر عید پر گھر آتا اور بڑے بھائی کے لیے کچھ نہ کچھ لاتا تو نسرین یہ سامان اتنے کچھ کے لگا کر رضیہ، سرور اور بچوں کے سپرد کرتی جیسے وہ کویت میں پلیمر کی ملازمت کرنے والے منور کی بیوی نہیں، ہفت اقلیم کی ملکہ ہے اور غریب رعایا کو خیرات دے رہی ہے۔ اس وقت رضیہ کا بی چاہتا کہ سب کچھ اٹھا کر نسرین کے منہ پر دے مارے۔

ایسے موقع پر منور کے گھر واپسی کے بعد ہی دی ڈرامے کی ایک اور قسط ضرور چلتی۔ تم یہاں ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہو تمہیں ذلت نہیں لگتی ناں۔ بچارے سیدھے جو ہوئے... سیدھوں کے ہاتھ پیر نہیں ہوتے، دماغ نہیں ہوتا، کچھ کر نہیں سکتے۔

رضیہ نجانے کیا کیا کئی چلی جاتی، سرور اسے لاکھ سمجھاتا، غصہ بھی دکھاتا۔ مگر وہ نیک بخت خاموش نہ ہوتی، سرور ذرا کچھ بحث کرتا تو قسط کا آخری سین شروع ہو جاتا۔ جو رضیہ کی آنکھوں کے سندر سے گلیا ہوتا۔ کبھی کبھی تو وہ حیران رہ جاتا کہ عورتیں کتنا رو سکتی ہیں، کتنا پانی ہوتا ہے ان کی آنکھوں میں....!

رضیہ جب رونا شروع کرتی تو اس کی زبان اور تیز چلنے لگتی، جیسے آنسو نہ ہوں، تیز زبانی کے لیے موبل آئل ہو۔ بیوی کی باتیں سن کر سرور کا کلیجہ چھلکی ہو گیا تھا، کیسی عورت ہے، قناعت تو نام کو نہیں۔ وہ سوچتا اور چپ ہو رہتا۔ صبح اٹھ کر وہ اس طرح دفتر جاتا، جیسے کوئی بالکل بے کار کام کرنے جا رہا ہو۔ رضیہ تو بک جھک کر ہلکی پھلکی

ہو جاتی لیکن سرور کو چپ لگ جاتی۔ رضیہ کچھ پوچھتی برآمدے میں لگے دھندلے شیشے میں بال ٹھیک کر کے ہوتے ہوں ہاں کر کے جان چھڑاتا۔ وہ سوچتا کہ بولنے کچھ حاصل نہیں۔ دونوں کے حصے کا رضیہ جو بول لیتی ہے اس وقت رضیہ کے دل میں میاں کی محبت جوش مارتی۔ وہ طرح طرح سے اسے بولنے پر مجبور کرتی۔

”کب تک آؤ گے۔“  
صدر سے ہو کر مت آنا.... ڈر لگتا ہے۔  
واپسی میں آدھا کلو مسور کی دال لیتے آنا۔

مگر سرور کچھ جواب نہ دیتا۔ وہ اپنی نظروں میں غور کو ذلیل سا سمجھنے لگا تھا۔ گور نمٹ کے ایک جھکے میں اچھا بھلا کلرک تھا۔ تنخواہ بھی اچھی تھی۔ اور نی اے ڈی اے بھی مل جاتا تھا۔

ادھر کچھ دنوں میں سرور خود کو چور سا سمجھنے لگا تھا۔ اسے یوں لگتا جیسے کوئی عدالت لگی ہوئی ہے۔ جس میں رضیہ جج ہے اور وہ صرف ایک مجرم، واقعی اس نے رضیہ کو دکھوں کے سوا کچھ نہ دیا تھا لیکن پھر اسے خیال آتا کہ منور کے کویت جانے سے پہلے تو ان کی زندگی میں کوئی زہر گھلا ہوا نہیں تھا۔ اس وقت اس کی تنخواہ اور بھی کم تھی۔ لیکن اس وقت غربت پر کوئی احساس ندامت نہیں تھا۔ تنگی تھی لیکن پھر بھی ہنسی خوشی گزر ہو جاتی تھی۔



بقر عید سے چند دن پہلے منور پاکستان آیا تو سرور کا بی چاہتا تھا کہ اس سے ملنے ہی نہ جائے۔ وہ جانتا تھا کہ منور اپنی بھابھی، بھائی اور بچوں کے لیے کچھ نہ کچھ ضرور لایا ہو گا جو وہ اپنے ہاتھ سے ہرگز نہ دے گا بلکہ نسرین سب چیزوں پر قبضہ کر کے قحطے بنائے گی اور وہی کچھ ہو گا جو اس سے پہلے ایسے مواقع پر ہوتا آیا ہے۔  
اس دن اس کے جی میں نجانے کیا آئی کہ وہ دفتر سے

سیدھا منور کے گھر چلا گیا۔ اس کا خیال تھا کہ جو بھی قحطے آئے ہیں اگر وہ خود ہی لے آئے تو شاید ہی دی کے بور ڈرامے کی قناتب کے نہ چل پائے۔

منور بھائی سے بڑی محبت کے ساتھ چپٹ گیا۔ سب ماں احوال پوچھتا رہا۔ اچانک سرور نے غور سے اس کے چہرے کی طرف دیکھا تو جیسے اس کی نظر چھوٹے بھائی کے چہرے پر جم کر رہ گئی اس بار وہاں وہ طمانیت اور صحت کا وہ رنگ نہ تھا جو پہلے نظر آتا تھا۔

اس نے بڑی اہمیت سے پوچھا۔  
کیا بات ہے بھئی.... بڑے کمزور نظر آرہے ہو....؟ منور خفیف سی ہنسی ہنس پڑا۔ کہنے لگا۔  
ارے بھائی جان! بڑی محنت کرنی پڑتی ہے۔ آٹھ گھنٹے کی تو ڈیوٹی ہے اور پھر کم از کم چار گھنٹے اور ٹائم کرنا پڑتا ہے۔

لیکن صحت کی بھی فکر کرو۔ مت کرو اور ٹائم۔  
سرور کے دل میں بھائی کی محبت کا فوارہ ابل رہا تھا۔  
اور ٹائم تو کرنا ہی پڑتا ہے بھائی جان! فیکٹری میں کام بہت ہے اور پھر پیسے بھی تو چاہئیں۔ گھر بنانے میں پیسہ لگتا ہی ہے۔ اور ٹائم کے بغیر کام نہیں چل سکتا۔  
تو کیا تنخواہ میں پورا نہیں ہو سکتا...؟ سرور نے پوچھا۔  
کچھ پیسہ جمع بھی کرنا ہے۔ گھر کے دس ہزار خرچ رکے ہیں.... اور پھر.... منور رک سا گیا۔

اور پھر کیا....؟  
”بھائی جان عمر بھی تو بڑھ رہی ہے۔ پر دیس گیا تھا تو جیسی برس کا تھا۔ اب آکٹیں کا ہو گیا ہوں کچھ فرق تو پڑے گا۔ آگے اتنا کام تو ڈی ہو سکے گا۔“  
”لیکن منور تم بہت کمزور لگ رہے ہو، ایسا کرو کہ کل کسی ڈاکٹر کو دکھا دو۔ پھر عید کی چھٹیوں ہو جائیں گی.... وقت کم رہ جائے گا، تمہارے پاس۔“

”اچھا اچھا، دکھا دوں گا۔“ منور نے گویا بات ٹالنے کے لیے کہا۔ ”آپ سنائیے، آپ کے کیا حال ہیں، کیسی چل رہی ہے آپ کی سرور۔“

”ٹھیک ہے۔“ سرور بے زاری سے بولا۔ ”کلرک تو کو لہو کے تیل ہوتے ہیں۔ آنکھیں ڈھانک دی جاتی ہیں اور بس.... گھوٹے جاؤ روز ایک ہی طرح سے۔ لیکن ایک بات ہے۔“

”وہ کیا....؟“ منور نے جلدی سے پوچھا۔

بھئی محنت نہیں کرنی پڑتی۔ کام کیا کیا نہ، کیا نہ کیا.... کوئی خاص پوچھ گچھ نہیں ہوتی۔ میں تو چھ سات فائلیں نکال بھی دیتا ہوں، کتنے تو ایسے ہیں جو دن بھر کچھ نہیں کرتے۔ پچھلے سیٹ پر بیٹھے ہی نہیں۔ بس گپ شپ میں وقت پورا کیا اور تین بجنے سے پہلے ہی میز کو تالا لگا کر یہ جا وہ جا۔ منور ہنسنے لگا.... پھر کویت کا سوچتے ہوئے بولا۔ یہ بات وہاں نہیں ہے بھائی جان۔ بڑا کس کے کام لیتے ہیں۔ دم مارنے کی مہلت نہیں ملتی، خالی تو کوئی بیٹھ ہی نہیں سکتا۔

پھر وہ دیر تک کویت میں اپنی ٹیکسٹری کا حال اور وہاں کے واقعات سناتا رہا۔ اس کی بڑی بیٹی ایک یونہی سی چائے کی پیالی سرور کو تھما گئی۔ نسرین! ان لوگوں کو اچھی چائے تک پلانے کی روادار نہ تھی، سرور ایک چسکی لیتے ہی سمجھ گیا کہ نجانے کب کی رکھی چائے کو بے دلی کے ساتھ ذرا سا گرم کر کے اسے دے دیا گیا ہے۔ وہ دل ہی دل میں بھائی کے گھر میں اپنی پذیرائی نہ ہونے پر کڑھتا رہا لیکن اس کی زیادہ توجہ منور کی بتائی ہوئی باتوں کی طرف لگ گئی تھی....

منور نے ایک آدھ بار اسے کم دیکھ کر پوچھا بھی....  
کیا سوچ رہے ہیں بھائی جان....؟  
لیکن وہ اپنے خیالات سے پوری طرح آزاد نہ ہو سکا کچھ ہوں ہاں کر کے اٹھ کھڑا ہوا۔ چلتے وقت نسرین نے کچھ چیزیں ساتھ کر دیں جنہیں بے دلی سے لے کر





اس رات گھر پر بھی وہ گہری سوچ میں ڈوبا رہا۔ ”بارہ گھنٹے کام.... محنت، شدید محنت، دم مارنے کی فرصت بھی نہیں۔“ منور کی یہ باتیں اس کے ذہن میں چبھ گئی تھیں۔ وہ رات گئے تک سوچتا چلا گیا.... ”ٹھیک تو ہے، جو زیادہ کام کرے گا.... اسے پھل بھی زیادہ ملے گا۔ میں کیا کرتا ہوں۔ آٹھ گھنٹے کی ڈیوٹی میں تین چار گھنٹے توڑی سی مغز ماری۔ موڈ نہ ہو تو وہ بھی نہیں۔ جب جی چاہا چائے پینے کی ٹینین چلے گئے۔ کوئی یار دوست ملنے آگیا تو فائل بند اور گپ شپ شروع۔ اس پر جتنے پیسے ملنے چاہئیں وہ ملتے ہیں۔ بلکہ شاید زیادہ ہی ملتے ہیں۔“

سرور مختلف زادیوں سے منور کی اور اپنی زندگی کا موازنہ کرتا رہا۔ کبھی یہ خیال دل میں آتا کہ آرام کی زندگی اچھی ہے.... کبھی منور کے گھر کی رونق و فنک مارنے لگ گئی.... بیوی بچے تو یہ سب نہیں سمجھتے۔

وہ تو گھر میں وہ سب کچھ چاہتے ہیں، جو آج کے دور کی ضرورت ہے۔ رضیہ اس کے سامنے کوڑا لے کر آکھڑی ہوتی.. اور سرور کے دل کا چور سامنے آکر اودھم مچانے لگتا۔

”کاہل اور کام چور ہو، محنت سے جی پراتے ہو.... پھر تمہاری زندگی کیسے سنور سکتی ہے۔“

رات بھر وہ ٹھیک سے سو نہیں سکا۔ صبح اٹھا تو سارا جسم ٹوٹ رہا تھا۔ سر میں ہلکا ہلکا سار درد تھا۔ اس دن وہ دفتر جانے کی ہمت نہیں کر سکا۔ سرور کی گولی کھا کر لیٹ رہا لیکن نیند اب بھی اس کی آنکھوں سے کوسوں دور تھی۔

گیارہ بجے منور آگیا تو وہ بستر میں ہی اٹھ کر بیٹھ گیا۔ منور سلام وغیرہ کے بعد بھابھی سے باتیں کرنے لگا۔

”رات یہ چوک جری رہی گئی تھی بھابھی۔“

منور نے ایک تھیلی رضیہ کی طرف بڑھائی۔ منور نے اس سے تھیلی لے کر اس میں ذرا سا جھانکا اور شو کے پلنگ پر ایک طرف بیٹھ گئی۔

بھائی کے گھر کی غربت دیکھ کر منور کچھ غمزہ سا ہوا تھا۔ پھر بولا۔

”خیریت تو ہے آج آپ دفتر نہیں گئے بھائی جان۔ ہاں یار آج طبیعت کچھ ٹھیک نہیں۔ ساری رات نہیں آئی سر میں درد ہو رہا ہے۔ سوچا آج چھٹی کر لیں۔“

”اچھا.... اس طرح چھٹی اب بھی چل رہی ہے پاکستان میں....؟“ منور حیرت سے بولا۔

ارے بھئی طبیعت خراب ہے... سرور نے کہا۔

دفتروں میں جب چاہے جا کر دیکھ لو... روزانہ نجانے کتنے کلرک نہیں آتے۔ اگلے دن آکر عرضی دے دیتے ہیں۔

منور کو ایک لمحے کے لیے بھائی کی ملازمت پر رشک سا آیا۔ پھر اس کا کویت والا ریکارڈ دیکھنے لگا۔

کویت میں یہ ٹھانڈا کہاں، یقین کریں بھائی جان۔ بار ایک سو ایک بخار میں بھی پوری ڈیوٹی دی ہے۔ فوراً نہیں مانتے۔ بڑی مشکل سے چھٹی کی سفارش کرتے ہیں۔

پھر نقصان الگ ہوتا ہے۔

سرور کے ذہن میں رات والی چھین پھر عود کر آئی۔

”کس قدر شدید محنت کرنی پڑتی ہے منور کو تجھی تو گھر ہے، بجلی سے چلنے والی سب چیزیں آئی ہیں۔“

نجانے کتنی دیر دنوں بھائی کویت اور پاکستان کا مقابلہ کرتے رہے۔ رضیہ پلاسٹک کی ٹرے دو بیانی چائے سے آئی۔ منور نے بیانی تو اٹھائی۔ لیکن سرور کے گھر کی ہر چیز کی طرح یہ بیانی بھی غربت کا افسانہ سناری تھی۔ منور کا دل چاہا کہ وہ ابھی ٹیکسی کپڑ کر گھر جائے اور جو تکی فرانسسی بیانیاں لایا ہے وہ لا کر بھائی کے قدموں میں رکھ دے۔

وہ ادا سی کے ساتھ عجیب سے ڈانٹنے والی چائے پے

لگا۔ اور بھائی کے لیے کچھ کرنے کے وہ منصوبے دہرانے لگا جن پر وہ کبھی عمل نہیں کر سکا تھا۔

سرور بھی بستر میں چپ چاپ بیٹھا چائے پی رہا تھا۔ اسے سر کے درد میں یا شاید عادت کی وجہ سے یہی چائے اچھی لگ رہی تھی لیکن اس کا ذہن بھی چائے کی بیانی بنا ہوا تھا.... جس میں طوفان اٹھ رہے تھے۔ اچانک وہ بولا۔

”ارے منور تم صدمہ پچھا کو دیکھنے بھی گئے....؟ ان کی حالت خراب ہے۔ جو سانس آ رہی ہے بس غنیمت ہے۔“

”لیکن بھائی جان بزنس بڑا مشکل کام ہے۔ سوچ لیجئے۔“ منور بولا۔

”سب سوچ لیا ہے۔“ سرور جلدی سے بولا۔ ”میں تمہاری بھابھی کی باتیں سن کر ادھ موٹا ہو چکا ہوں، اور کچھ دن لو تو میری چلاؤں گا۔ جو ہو گا دیکھا جائے گا....“

اب تو قسمت آزمائی کرنی ہی ہے۔“

منور چند لمحے بھائی کو غور سے دیکھتا رہا۔ سرور کی غربت نے اسے ہلا کر رکھ دیا تھا۔ وہ گویا کچھ حساب کتاب لگا کر بولا۔

میں ہر طرح حاضر ہوں بھائی جان! لیکن پیسے یہاں نہیں ہیں۔ کویت جاتے ہی ہجوا دوں گا۔ بس ایک وعدہ کیجئے۔

ہاں بولو.... کیا بات ہے۔ سرور نے پوچھا۔

”ایک تو یہ کہ دفتر سے لمبی چھٹی لے لیجئے، ابھی استعفیٰ مت دیجئے۔ منور نے کہا۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ نہ ادھر کے رہیں نہ اُدھر کے۔“

نہیں بھئی، میں نے تو طے کر لیا ہے.... اب یا تو بزنس چلے گی.... ورنہ ہیک ماگی جائے گی.... تمہیں پیسے بھیجنے میں کوئی تامل ہو تو ابھی بتادو۔ میں کوئی اور بندوبست کروں۔

منور بھائی کی محبت میں دیوانہ ہو رہا تھا کویت میں وہ تہوار پتا تھا۔ ان دنوں کی بیویوں کے مابین تعلقات اچھے نہ تھے لیکن منور کو بھائی کا بہت سہارا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اس کے گھر والوں پر کوئی دقت پڑا تو سرور پیچھے ہٹنے والا نہیں۔

اس نے کویت سے رقم ہجوانے کا وعدہ کر لیا۔ ہر چہ کے اسے یقین نہ تھا کہ سرور جو سرکاری ملازمت کا عادی ہے، کاروبار اچھی طرح چلا سکے گا۔ لیکن اس نے اس باتوں کا تذکرہ ضرور نہیں سمجھا۔ اسے خیال تھا کہ سرور بڑا بھائی ہے جو باپ کی جگہ ہوتا ہے۔ کہیں برا نہ مان جائے۔ اس

”منور! مجھے تمہاری مدد کی ضرورت ہے۔ میں کل نوکری سے استعفیٰ دینا چاہتا ہوں۔“ منور بھائی کی بات سن کر چونک اٹھا۔

”استعفیٰ!.... کیوں بھائی جان، کیا ہو گیا اچانک۔“

”میں نے کوئی اپنا کام کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔“ وہ بڑے عزم سے بولا۔ ”دفتر سے فنڈ کی کچھ رقم ملے گی، کچھ اگر تم ملادو تو اچھا خاصا کام ہو سکتا ہے۔“

منور نے کوئی اپنا کام کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔“ وہ بڑے عزم سے بولا۔ ”دفتر سے فنڈ کی کچھ رقم ملے گی، کچھ اگر تم ملادو تو اچھا خاصا کام ہو سکتا ہے۔“

منور نے کوئی اپنا کام کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔“ وہ بڑے عزم سے بولا۔ ”دفتر سے فنڈ کی کچھ رقم ملے گی، کچھ اگر تم ملادو تو اچھا خاصا کام ہو سکتا ہے۔“

منور نے کوئی اپنا کام کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔“ وہ بڑے عزم سے بولا۔ ”دفتر سے فنڈ کی کچھ رقم ملے گی، کچھ اگر تم ملادو تو اچھا خاصا کام ہو سکتا ہے۔“

منور نے کوئی اپنا کام کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔“ وہ بڑے عزم سے بولا۔ ”دفتر سے فنڈ کی کچھ رقم ملے گی، کچھ اگر تم ملادو تو اچھا خاصا کام ہو سکتا ہے۔“

# اگیا بیتال

14

گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی عوام و میلی پیتھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔ شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زانم، کراچی میں رہنے والی ایک دوشیزہ عیال پر بڑی طرح مرعہ، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔

شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا، کچھ اس طرح سے ہے:

کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقروض ہو گئے تھے۔ ان کی بیٹی عیال اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اپنی اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اٹھاراجائے، جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ پہلے اپنے وکیل دوست ناظم بھائی

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، تحریر: راشد نذیر، مکالمے: جمیل احمد خان

ہینڈ سوز کی ٹرک خرید لیا ہے۔ عید کے بعد ایک فیکٹری میں کیشن کھول رہا ہوں۔ ٹھیکہ مل گیا ہے۔

میں نے سب حساب کتاب بتالیا ہے۔ تمہارے عہد کی رقم بینک میں جمع ہے لیکن خط تمہیں یہ سب بتانے کے لیے نہیں لکھ رہا ہوں۔ اصل میں مجھے تمہارا شکریہ ادا کرنا ہے۔ تم نے مجھے کاروبار کے لیے رقم دی اس کا شکریہ۔

لیکن سب سے زیادہ شکریہ رقم کا نہیں، تمہاری ان باتوں کا ہے جن سے میری آنکھیں کھل گئیں۔ جانتے ہو ہمارے ہوٹل کیوں کامیاب ہوا...؟ صرف اس لیے کہ میں اب روزانہ بارہ چودہ گھنٹے کام میں لگا رہتا ہوں۔ تمہاری طرح یہ بات تم نے مجھے سمجھائی۔ منور تم بڑے اچھے بھائی ہو۔ تم نے مجھے رقم بھی دی اور ایک آئیڈیا بھی دیا۔ اب میرا

صرف ایک اصول ہے۔ محنت... اور شدید محنت۔ میں کویت کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں جس نے تمہیں اپنے دامن میں جگہ دی۔ سب پاکستانی جو باہر جاتے ہیں، کئی قدر غضب کی محنت کرتے ہیں، پھر اس کا صلہ ملتا ہے۔ ہمارے

رہنے والے سب پاکستانیوں کا شکریہ۔ میری طرح نجانبے کتنوں نے ان سے یہ باتیں سیکھی ہوں گی۔ مجھے دفتر کی سرورس نے نکا کر دیا تھا لیکن اب میری دنیا بدل گئی ہے۔ صحت بھی اچھی ہے، گھر بھی اچھا ہو گیا۔ رضیہ اور بچے

سب بہت خوش ہیں۔ میں نے ایک اچھے علاقے میں پلاٹ لے لیا ہے، اللہ نے چاہا تو دو ایک سال میں گھر بھی بن جائے گا۔ یہ سب تمہارے طفیل ہوا۔ اللہ کرے یہ بات ہمارے ملک میں سب کی سمجھ میں آجائے کہ زندگی جانشینی سے بدلتی ہے.... تن آسانی سے نہیں۔ رضیہ اور

بچوں کا سلام قبول کرو۔

تمہارا بھائی، تمہارا منتظر

سرور

نے بھائی سے اتنا ضرور کہا کہ جو رقم بھیجے اس کے بارے میں کسی اور کو.... یہاں تک کہ نسرین اور رضیہ کو بھی کچھ نہ بتایا جائے۔ اسی وقت سرور کو لہنا بھائی بہت اچھا لگا جو خاموشی سے اتنی بڑی رقم اس کے سپرد کرنے کو تیار ہو گیا۔ اور وہ بھی مکمل رازداری کے ساتھ۔

\*\*\*

سرور نے اچھی طرح دیکھ بھال کر ایک نئی بلڈنگ کے پاس ایک مناسب جگہ پر چائے کا ایک صاف ستھرا ہوٹل کھول لیا اور بی جان سے اسے چلانے میں جٹ گیا۔ اپنی رقم سے زیادہ اسے منور کی رقم کا خیال تھا کہ اگر ڈوب گئی تو کیا ہو گا۔ اس کا ہوٹل صبح سویرے کھل جاتا اور رات

گئے تک کھلا رہتا۔ گھر جیسے ڈالنے کی چائے اور بہت ہی مناسب قیمت کا انتظام کر کے وہ پھولانہ ساتا تھا۔ اب اسے منور کی ایک ہی بات یاد تھی۔ ”بھائی جان۔ بڑی محنت کرنی پڑتی ہے، بارہ گھنٹے کام کرنا پڑتا ہے۔ ایک سو ایک بخار میں بھی....“

سرور دیکھنا چاہتا تھا کہ پاکستان میں محنت کیا کر سکتی ہے۔ اس نے اپنے آپ سے وعدہ سا کیا تھا کہ میں بھی اتنا کام کر کے دکھاؤں گا....! سال پورا ہونے کو آیا، لیکن منور کو ٹھیک سے معلوم نہیں ہو سکا کہ بھائی کا کاروبار کیسا

چل رہا ہے۔ سرور نے ہی کھل کر کچھ نہیں بتایا۔ زیادہ زور دے کر اس نے پوچھا نہیں کہ بھائی سمجھیں گے، اپنے پیسوں کی فکر ہے۔ اگلی عید کے قریب منور کو بھائی کا تفصیلی خط ملا۔ لکھا تھا۔ پیارے منور، بہت سی دعائیں!

عید قریب آرہی ہے۔ اب تمہارا ہر آنے کا ارادہ ہو گا۔ تو میں نے سوچا کہ تمہیں زیادہ انتظار نہ کرواؤں اور تمہیں وہ سب کچھ لکھوں۔ جن کے لیے شاید تم پریشان ہو گے۔ تو پھر سنو.... ہوٹل خدا کے فضل سے اتنا کامیاب ہوا ہے کہ میں بتا نہیں سکتا۔ میں نے ایک سیکنڈ



سے مشورہ کر لیا جائے... ناظم بھائی نے سلیم احمد کے فیصلہ کو درست مانتے ہوئے مشورہ دیا کہ فرزند اہرنے کے لئے اپنے قیمتی نکاح کر کوئی سستا مکان لے لیا جائے... اداہر عیثیل کو روز کالج میں ایک لڑکا نظر آنے لگا جو مسلسل اسے گھورتا رہتا تھا۔ تھوڑی دیر بعد وہاں سے غائب ہو گیا۔ عیثیل کے ذہن میں سوالات ابھر رہے تھے کہ یہ کون ہے...؟ اور کیا پتا ہے...؟ کیا قصے میں شیطانی عمل والے افراد کے کردار بھی موجود ہیں۔ ایک جیلے نے اپنے گروہ کے چرنوں میں کس اس لیے گمراہ دے کہ وہ جاو اور جنات پر قابو پانے عمل سیکھ سکے۔ گروہ جیلے کو اپنی شیطانی فکری منتقل کرنے کے بارے میں ہدایت دیتا ہے۔ سلیم احمد اپنے نئے جنگے میں منتقل ہو جاتے ہیں جہاں کچھ حیران کن واقعات رونما ہوئے۔ نئے مکان میں ان کی بیٹی عیثیل کے کمرے سے ایک جانی بچی بنا خوشبو آ رہی تھی۔ عیثیل نے کمرے میں بے ہوش ہو جاتی ہے۔ جیلے بیگم بیٹی کی حالت دیکھ کر تشویش اور خوف میں مبتلا ہو جاتی ہیں... شہاب صاحب نے رات ملاقات ایک بزرگ سے کروائی، راشدہ شاہ صاحب سے جن کو دیکھنے کی فرمائش کر دلی۔ شاہ صاحب نے ان دونوں کو آئندہ جمعرات اپنے آستانے پر آنے کے لیے کہل شاہی ایک لڑکی سے جن اہرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ عیثیل ایک لڑکے زانم کی محبت میں ہو جاتی ہے جو روز سے ملنے آتا ہے۔ زانم عیثیل کو دانیال سے ہوشیار رہنے کا مشورہ دیتا ہے۔ اداہر چیلانے مشن کے لیے سلیم احمد کے چاند میاں کے نام سے چوکیداری کی نوکری کر لیتا ہے۔ جیلے بیگم عیثیل کے رویے سے پریشان رہنے لگی تھیں، دوسری جانب سلیم دانیال سے ملاقات کرتے ہیں، عیثیل پڑھائی کو خیر باد کہہ دیتی ہے۔ دانیال عیثیل سے شادی کا اقرار کر لیتا ہے اور عیثیل کے رشتے سلسلہ میں وہ اپنے انگل کے ساتھ آتا ہے۔ اداہر دیکھتی ہی عیثیل کے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے... عیثیل دانیال سے شادی کرنے پر راز مند نہیں ہوتی۔ دوسری جانب گروہ جیلے کو شیطان کے مشن سے آگاہ کرنا، اداہر عیثیل کی محبت زانم سے بہت بڑھ جاتی ہے۔ سلیم اپنے گھر آئی ہوئی ایک بڑی بیٹی کی باتوں سے فکر مند ہو جاتے ہیں۔ گروہ جیلے سے عیثیل کے ماں باپ میں لڑائی کرانے کا کہتا ہے۔ سلیم ان بڑی بیٹی کو تلاش کرتے ہیں جو ان کے مکان کے بارے میں کچھ بتانا چاہتی تھیں۔ بڑی بیٹی سلیم احمد کو گھر چھوڑنے کا مشورہ دیتی ہے۔ شادی عیثیل کو اسٹور میں آئی پتی ماہر آکھیں بند کی بیٹھے دیکھتی ہے۔ جیلے بیگم کو یہ منظر دکھانے کے لیے اسٹور میں لاتی ہے مگر وہاں سے عیثیل غائب تھی۔ زانم عیثیل کو اس بات پر راضی کرنا ہے کہ تم اپنے لڑکے کا بارہا میں مشورہ دو میں تمہاری مدد کروں گا۔ دانیال کو کالج کے قریب فٹ پاتھ پر ایک ملنگ کے بھیس میں گروہ جیلے سے جوئے اپنے ذمے لے کر لاتا ہے۔ دانیال عیثیل پر سے جن کے کوشم کروانے کے لیے گروہ کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ مگر یہاں کے پراسرار ماحول کی وجہ سے گمراہ جاتا ہے۔ دوسری طرف عیثیل سلیم احمد ایک بڑی ڈیل پر راضی کر لیتی ہے۔ چاند میاں عیثیل کے ماں، باپ میں لڑائی کروانا چاہتا ہے۔ عیثیل سلیم احمد کے کہنے پر اپنا چیک اپ کروانے کلینک جاتی ہے مگر اس کلینک کے ڈاکٹر صاحب کا اچانک ایک میڈنٹ ہو جاتا ہے۔ جیلے بیگم ڈری کو اپنے گھر پر چند دنوں کے مدعو کرتی ہیں، دوسری جانب چاند میاں سلیم احمد اور ان کی بیگم کے درمیان پھوٹ ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔ شاہ صاحب جنات کی شناخت کے بارے میں بتاتے ہیں۔ سلیم احمد کے اسکرپ کے سونے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ عیثیل اس خبر کو جلد از جلد زانم کو سنا پاتا ہے، زانم تم کہیں ہو...؟ جلدی سے آج... تمہارے ملوگے...؟

قسط نمبر 14

چاند میاں نے جوئے کے اڈے پر جا کر وہاں ایک آدمی سے ملاقات کی اور اسے بتایا کہ اُسے ایک تیز طرار عورت کی ضرورت ہے، جو اس کے صاحب کو اپنے حسن کے جال میں پھنسا سکے۔

جواری نے بتایا کہ اس کی جاننے والی ایک عورت اس کام کے لیے آ رہی ہے۔

وہ عورت کون ہے...؟

رُزگانِ راجح

اس روز عیثیل اپنے والد کے ساتھ دفتر نہیں گئی تھی۔ سلیم احمد اسٹاف میں دو تین افراد کا اضافہ کرنا چاہ رہے تھے۔ آج ہی انہوں نے ایک صاحب کو اپائنٹ کیا تھا۔ دوپہر کے بعد رینا چاند میاں کے بتائے ہوئے پتے پر پہنچی اور سلیم احمد کی ملاقات کی درخواست پیش کی۔

بھئی ہمارے ہاں تو سب مرد ہی کام کرتے ہیں یہاں کوئی خاتون نہیں ہیں۔ سلیم احمد سے ملاقات ہوئی تو انہوں نے اس عورت سے کہا۔

سر...! میرے لیے تو یہاں کام کرنے والے سب لوگ میرے بھائیوں کی طرح ہی ہوں گے۔ میں دفتر کے کام کاج کے ساتھ ساتھ آپ سب کے لیے چائے وغیرہ بھی بنا دیا کروں گی۔

نہیں نہیں۔ اس کام کے لیے تو ایک صاحب موجود ہیں...!

سر... میں بہت زیادہ ضرورت مند ہوں۔ آپ کی ذرا سی توجہ سے میرے روزگار کے ساتھ ساتھ میری بوڑھی ماں کے علاج کا سہارا بھی ہو جائے گا۔ وہ دے کی پرانی مریضہ ہیں۔

تمہاری تعلیم...؟

جی... میں نے انٹر کیا ہے۔ آگے نہ پڑھ سکی لیکن دفتر کے کئی کام کر سکتی ہوں۔ سر...! بس ایک گزارش ہے کہ اگر آپ مجھے اپنے پاس رکھ لیں تو اتوار کے علاوہ مجھے پندرہ دن بعد ایک دن کی چھٹی دے دیجیے گا مجھے اپنی ماں کو جناح ہسپتال لے جانا ہوتا ہے۔

اس خاتون کی باتیں سن کر سلیم احمد کا دل پھینچ گیا۔ اور انہوں نے اسے بطور اسسٹنٹ ڈاک وغیرہ پینڈل کرنے اور چند دوسرے چھوٹے موٹے کاموں کے لیے اپائنٹ کر لیا۔

چاند میاں نے بڑے اشتیاق سے پوچھا۔

وہ ایک ناپنے والی ہے، پہلے وہ اسٹیج کے چھچھورے کے ڈراموں میں بے ہودہ ڈانس کیا کرتی تھی۔ یہ نے زیادہ نہ چلنے سے اس کی نوکری ختم ہو گئی۔ آج کل کسی دفتر میں ملازمت کر رہی ہے۔

کیا وہ عورت یہ کام کرے گی؟

تم خود اس سے بات کر کے دیکھ لو۔ میں کل تمہاری سے ملاقات کروا دیتا ہوں۔

اگلے روز چاند میاں کی اس عورت سے ملاقات ہوئی، انہوں نے اسے تمام معاملات سے آگاہ کیا۔

یہیے کتنے ملے گی...! عورت نے فوراً ہی پوچھا۔

دیکھ...! میں تو خود ایک غریب آدمی ہوں۔ میں تجھے نہیں دے سکتا لیکن اگر تو اس موٹی آسامی کو قابو کرنے میں کامیاب ہو گئی تو خود ہی چند دنوں میں مالامال ہو جائے گی۔ اس وقت یہ کام دلوانے کے کچھ پیسے مجھے رو دے دینا۔

چاند میاں نے تیزی سے آنکھیں گھماتے ہوئے کہا۔

پہل! دیکھوں گی... مجھے اپنی موجودہ نوکری سے بھی تو چھٹی کرنی پڑے گی۔ مگر میں ٹرائی کرتی ہوں۔ موقع پتا معلوم ہوتا ہے۔

اس عورت نے چاند میاں کے سر پر ہلکی سی چپٹ لگاتے ہوئے کہا۔

چاند میاں نے اسے سلیم احمد کے دفتر کا پتہ دیا اور کہا کہ اس جگہ جا کر نوکری کے لیے کوشش کر۔ ہمارے صاحب کو چند دن پہلے کام میں بہت فائدہ ہوا ہے اور اب تمہیں اپنے دفتر کے لیے چند لوگوں کی ضرورت ہے اور

تیرا نام کیا ہے...؟

میرے کئی نام ہیں یہاں میں اپنا نام رینا بتاؤں گی۔

ٹھیک ہے۔ چاند میاں نے کہا۔



لیکن.... اب عیشال کا مسئلہ کیسے حل ہو سکے گا...؟  
دانیال نے دل میں سوچا۔ اگر عیشال اسی حالت میں رہی، تو وہ کبھی بھی اس کی محبت اور قربت حاصل نہیں کر سکے گا۔  
اگر عیشال واقعی جنت کے قبضے میں ہے، تو پھر اس کا ذہن اپنے آپ میں کہاں ہو گا...؟  
ایسی صورت حال سے دوچار ہونے کے بعد تو انسان کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے...!  
بظاہر تندرست دکھائی دینے والا اندرونی طور پر زبردست ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔

ان خیالات کے درمیان ایک خیال کوندے کی طرح دانیال کے ذہن میں لپکا:  
کیونکہ سلیم انکل سے رابطہ کیا جائے...!  
ہاں.... اور انہیں عیشال کی اس پر اسرار بیماری کے بارے میں بتایا جائے... اگر ان کے ضمیر میں یہ بات پہلے سے ہوئی تو انہیں پختہ یقین ہو جائے گا... اور بالفرض اگر وہ لاعلم ہیں تو میری بات ضرور مانیں گے...!  
یہ سب سوچتے ہوئے دانیال بہت پر جوش دکھائی دینے لگا۔

جیلہ بیگم نے ایک ٹھنڈی سانس بھری ”لو بھئی... ڈاکٹر بھی نصیب میں نہیں...!“  
میرا کیا تصور ہے ای... عیشال نے فوراً کہا۔  
میں نے تو مع بھی نہیں کیا... میں تو چپ چاپ چلی گئی تھی...!  
تمہارا تو کوئی ذکر ہی نہیں ہے پینا... سلیم احمد نے مداخلت کی۔ تمہاری امی نے ایک الگ سی بات کی ہے...!  
اچھا...!  
عیشال نے سر ہلایا۔

مجھے ایسا لگا جیسے امی مجھے دوش دے رہی ہیں۔  
جیلہ بیگم نے اسے گھور کر دیکھا، بدل کر بولیں:  
تمہارے لیے ایک خوش خبری ہے عیشال یقین ہے کہ سن کر تم بہت خوش ہو گی...!  
وہ کیا امی...؟  
عیشال چونکی۔  
اس کے ذہن میں فوراً تم کا خیال آکر  
میں اس کا چہرہ لہرانے لگا۔ اس نے سوچا:  
کیا زائم کے گھر والے مجھے دیکھے آ رہے ہیں...؟

وہ ان ہی سوچوں میں گم تھی کہ جیلہ بیگم نے عیشال سے ٹکرائی۔ تم کہاں گم ہو گئیں تمہیں...؟  
کچھ نہیں امی...!  
وہ سنبھلی کر بولی۔  
آپ خوش خبری سنائیں...!  
سلیم احمد کے ہونٹوں پر بھی مسکراہٹ آئی۔  
ایک ہفتے کے لیے تمہاری دوست ٹرڈی ہے... جیلہ بیگم نے بتایا۔

ٹرڈی آرہی ہے، کیوں...؟  
عیشال دھک سے رہ گئی۔  
میں نے بلایا ہے...!  
انہوں نے جواب دیا۔  
میرا بھی کچھ دل بہل جائے گا اور تمہارا... فریش ہو جائے گا۔  
اؤ وہ امی...!  
عیشال جھنجھلائی۔  
یہ آپ نے کیا کیا...؟ کیوں بلایا ہے

ایک نمبر کی باتونی ہے وہ...!...  
دراصل عیشال کو یہ فکر تھی کہ ٹرڈی گھر میں ہوئی تو اسے کیسے ملاقات ہو گی۔  
یہ تم کہہ رہی ہو...؟  
جیلہ بیگم کے لہجے میں حیرت تھی۔  
عیشال نے ان کی طرف دیکھا، بولی کچھ نہیں۔  
وہ تمہاری بہترین دوست ہے...!  
جیلہ بیگم نے پھر کہا۔  
تم اس سے بھی بیزار ہو گئی ہو...؟  
یہ بات نہیں ہے امی...!  
عیشال نے بات بتائی۔

پتہ نہیں کیا بات ہے...! اب شور شرابے سے میرا دل گھبرا رہا ہے... میں نے کالج بھی اسی لیے چھوڑا ہے... اللہ ہی رحم کرے تمہارے حال پر... انہوں نے غصے کی سانس بھری۔  
کتنے دن کے لیے آرہی ہے وہ...؟  
عیشال نے پوچھا۔  
سلیم احمد بے ساختہ مسکرا دئے، عیشال کا انداز ہی ایسا تھا۔

جس دن زائم عیشال سے ملے آتا تھا، اس وقت عیشال کے جسم در جاں میں ایک عجیب سی سرشاری دوڑ جاتی تھی۔  
موزوں خوشگوار اور دل مسرور ہو جاتا تھا۔ اب عیشال اکثر ت کو اپنے کمرے سے باہر نکل آیا کرتی تھی، اسے ڈر نہیں لگتا تھا۔ حالانکہ پہلے وہ بہت ڈر پوک ہو آ کرتی تھی، لیکن جب سے زائم کی محبت نے عیشال کے دل و دماغ پر قبضہ نہایا تھا... اس کا ڈر خوف ختم ہو چکا تھا۔  
رات کے کسی پہر عیشال برآمدے کی طرف ٹہلنے

کے لیے نکلی تو اسے جانی پہچانی سرگوشی سنائی دی۔  
عیشال... آؤ...!  
آواز سن کر وہ بے ساختہ چونکی، پھر اسے سنائی دیا کہ  
امیں اسٹور میں ہوں... آ جاؤ...!  
جہاں عیشال کھڑی تھی اسٹور وہاں سے دور تھا، لیکن اسے یوں لگ رہا تھا جیسے کسی نے بہت قریب سے اس کے کان میں سرگوشی کی ہو۔  
لیکن اسے حیرت نہ ہوئی، وہ بے ساختہ مسکرائی اور آہستہ سے بولی

میں آرہی ہوں... زائم...!  
\*\*\*  
چاند میاں نے برائی کے کھیت میں فساد کا بیج بو دیا تھا، اور اب وہ اس کھیت کی فصل کے انتظار میں تھا۔ تاکہ گرد کو اپنی شیطانت کا پھل پیش کر سکے۔

وہ دل ہی دل میں بہت خوش تھا اور اسی وجہ سے آج وہ رات گئے تک شیطان کی پوجا پاٹ میں لگا رہا۔ اس مکر وہ اور بدبودار کام سے فارغ ہونے کے بعد وہ ذرا ٹہلنے کی خاطر اپنے کواٹر سے باہر نکل آیا۔ رات کا سناٹا چاروں طرف پھیلا ہوا تھا، چاند کی چوہتی ہوئی تاریکیوں میں چاندنی لپٹے جوین پر تھی، اس کی مدد ہم روشنی میں باغیچے کا منظر کسی عکس کی طرح دکھائی دے رہا تھا۔  
چاند میاں ٹہلنے ہوئے ذرا آگے نکل آیا، دفعتاً وہ چونک سا گیا۔ گھر کے برآمدے میں ایک انسانی سایہ سا لہرایا تھا۔

یوں لگ رہا تھا جیسے کوئی گھر کے اندر گیا ہو...!  
”یہ... کون ہو سکتا ہے...؟“  
چاند میاں نے دل میں سوچا اور پھر چونکا ہو کر قدم اٹھانے لگا۔ اس کا ڈر خیر آمدے ہی کی طرف تھا۔  
\*\*\*



تھوڑی دیر بعد وہ دونوں آنے سامنے تھے، زائم اس کی آنکھوں میں جھانک رہا تھا، جیسے ان میں ڈوب جانے کا ارادہ ہو۔

عیشال نے سب سے پہلے اپنے ڈیڑی کو پہنچنے والے مالی فائدے کی رپورٹ اس کے سامنے پیش کر دی۔

زائم اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ بکھیرتا ہوا بولا۔ مجھے زیادہ خوشی اس وقت ہوگی، جب تمہارے ڈیڑی کا قرضہ اتر جائے گا اور وہ ترقی کریں گے... میں بس یہی چاہتا ہوں....!

عیشال خوش ہو گئی۔ زائم کو ان لوگوں کا کتنا خیال تھا....! پھر عیشال ہی بولی تھی۔

ایسا کب ہو گا زائم....؟  
بہت جلد.... اس نے جواب دیا۔

اچھا دیکھو... سوسائٹی کے علاقے میں بلاک \_\_\_\_\_ میں ایک بڑا مکان مدتوں سے خالی پڑا ہوا ہے۔

اس کے مالکان اسے بیچنا چاہتے ہیں لیکن وہ نہیں ملتا۔ اچھا، ہو سکتا ہے اس مکان میں جنات کا بئیرا ہو۔

عیشال نے شوخی سے کہا۔  
ہو سکتا ہے کہ وہاں جنات ہوں، یا شاید نہ ہوں لیکن

تم اپنے ڈیڑی سے کہو کہ وہ اس مکان کا سودا کر لیں۔  
ارے بھئی، کیمیکل اور اسکرپ والے معاملے میں تو

میری مداخلت کا جواز تھا کہ یہ باتیں میرے سامنے ہو رہی تھیں لیکن اب میں ڈیڑی کو اس مکان کے بارے میں کیسے

بتاؤں گی اور اتنا بڑا مکان تو کروڑوں میں ملے گا۔ ڈیڑی اتنے پیسے کہاں سے لائیں گے...؟

”پانچ پر سنٹ.... صرف پانچ پر سنٹ۔  
یہ مکان برسوں سے خالی اور بند پڑا ہوا ہے۔ اس کے

مالکان اب اسے بہت کم قیمت پر بیچنے کو بھی تیار ہیں مگر کوئی لینے کو تیار نہیں۔

ارے بھئی۔ کیسی باتیں کر رہے ہو۔ میں آپ سے کہوں کہ وہ یہ بھوت بنگلہ خرید لیں۔

ہاں! تم انہیں کہو کہ وہ یہ بنگلہ خرید لیں۔  
اب زائم کے لہجے میں کچھ سختی تھی۔

عیشال کو زائم کا اس طرح کہنا بہت اچھا لگا۔  
اچھا بابا! جیسے تم کہتے ہو میں ویسے ہی کر دوں گی۔

دیکھو، اپنے ڈیڑی کو سمجھانا کہ وہ اس بنگلے کی کر لیں، پانچ پر سنٹ ایڈوائس دے دیں اور باقی قیمت

لیے چار ماہ کا ٹائم مقرر کر لیں۔  
اوکے باس....!

عیشال نے زائم کے سامنے مسکراتے ہوئے شہناز سے پنا سر جھکا دیا....!

شہناز.... گڈ گرل... زائم نے اس کی آنکھوں میں جھانکتے ہوئے کہا... ابھی زائم کچھ اور کہنا چاہتا تھا

دفعتا اس کے چہرے پر تشویش کے آثار ابھر آئے آہستہ سے بڑبڑایا۔ وہی ہوا.... جس کا مجھے خدشہ تھا

کیا کہہ رہے ہو زائم....؟  
عیشال اس کی بات سمجھ نہیں پائی تھی۔

کچھ نہیں.... اس نے سر ہلایا۔ تم اب فوراً کمرے میں جاؤ.... باہر سے کوئی آ رہا ہے اس طرف

میں اس سے غمتا ہوں... جلدی کرو... بہت جلد پھر آؤں گا...!

یہ سن کر عیشال اٹھی اور ہاتھ ہلا کر تیزی سے باہر نکل گئی۔

چاند میاں آہستہ آہستہ آگے بڑھا، اس کی گردن دونوں طرف گھوم رہی تھی۔

وہ برآمدے سے گزر کر راہداری میں داخل چاہتا تھا لیکن مکان کے سب دروازے اندر سے بند تھے

اسے خیال ہوا کہ اسٹور میں کوئی موجود ہے۔ پہلے اس نے سوچا کہ وہ شور مچا کر گھر والوں کو کسی چور کی موجودگی سے

آگاہ کر دے لیکن پھر اسے خیال آیا کہ کہیں اس کے اور ساتھی بھی یہاں نہ ہوں اور شور مچانے پر وہ اسے ہی نشانہ

بن سکتا تھا۔ ابھی وہ ایک طرف کھڑا یہ سوچ ہی رہا تھا کہ ایک تیز قسم کی غراہٹ کی آواز نے اسے اچھل

جانے پر مجبور کر دیا۔  
وہ بڑبڑا کر گھوما اور دنگ رہ گیا، اس کے سامنے ایک

بڑا سیاہ رنگ کا بٹا تھا، جس کی تیز چمکتی آنکھیں اسے غصے سے گھور رہی تھیں۔

دفعتا نے زائم کی طرف لگاؤ اور اس کے اوپر سے ہوتا ہوا اچھک کر دیوار کی طرف چھلانگ لگا دی۔

چاند میاں اس اچانک آفتاد سے بہت ڈر گیا اور سہما ہوا اپنے کوارٹر میں آکر لیٹ گیا۔ خوف نے اسے بری طرح جکڑ لیا تھا۔

\*\*\*  
اسے اپنے آفس میں دیکھ کر سلیم احمد کو کافی

جبرت ہوئی تھی۔  
ضرور کوئی خاص بات تھی.... تب ہی آج دانیال

یہاں آیا تھا۔  
اوہو.... دانیال.... بیٹھو بیٹا.... آؤ....!

انہوں نے مسکراتے ہوئے اس کا استقبال کیا۔  
شکر یہ انکل... یہ کہہ کر دانیال ایک کرسی

پر بیٹھ گیا۔  
سلیم احمد نے فوراً ہی چائے وغیرہ لانے کے لیے کہا:

اور سناؤ بھئی کیا حال ہیں...؟ ناظم بھائی کیسے ہیں...؟  
جی.... انکل یہ کچھ نہیں ہیں وہ....!

ہوں.... سلیم احمد نے اسے ٹٹولنے والی نظروں سے دیکھا....

انکل.... دانیال نے تمہیں یاد نہیں کیا۔  
میں آپ سے کچھ باتیں کرنا چاہتا ہوں....

ہاں.... ہاں بولو بیٹا....؟  
میں.... میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ.... آپ....

عیشال کا روحانی علاج کروائیں.... اس کی طبیعت کچھ

ٹھیک معلوم نہیں ہوتی ہے.... دانیال نے کہہ دیا۔  
یہ سن کر سلیم احمد کو جھکا سا لگا۔ انہیں اپنی بیٹی کے

بارے میں دانیال کا طرح کہنا بہت ہی ناگوار گذرا لیکن انہوں نے اپنے غصے پر قابو پایا اور متانت سے بولے:

ارے نہیں بھئی... ایسی کوئی بات نہیں ہے... وہ بالکل ٹھیک ہے.... وہ اکثر یہاں آفس میں بھی آکر میرا

ہاتھ بٹاتی ہے۔  
وہ.... وہ.... اب دانیال سٹپا گیا۔

ناظم بھائی کیسے ہیں....؟  
جی انکل وہ خیریت سے ہیں....!

انہیں میرا سلام کہنا اور سنو!  
عیشال کو ایسا کوئی مرض نہیں ہے.... وہ بالکل نارمل

اور صحت مند ہے... اوکے...!  
دانیال نے بادل خواستہ سر ہلادیا۔

اب وہ اور کیا کرتا...؟  
دانیال نے وہاں سے رخصت ہونے میں ہی

عافیت چاہی۔  
اچھا انکل مجھے اجازت دیجئے!

اللہ حافظ.... حالانکہ کچھ ہی دیر پہلے سلیم احمد نے دانیال کے لئے چائے منگوائی تھی۔

\*\*\*  
گرد کی آنکھیں چمک اٹھیں، اس نے سنا کسی نظروں سے چاند میاں کی طرف دیکھا، اس کی پیٹھ ٹھوکی اور بولا۔

واہ.... شاباش.... تو نے تو کمال کر دیا.... خوب

شیطانیت دکھائی!...

آپ کا ہی شاگرد ہوں....

اگر تیرا منصوبہ کامیاب ہو گیا تو ان دونوں میاں بیوی کے درمیان زبردست پھوٹ پڑے گی.... اور گھر کا سکون برباد ہو جائے گا.... جب کسی گھر میں، گلی میں.... یا علاقے میں بد امنی یا فساد ہو جائے تو ہمارا آقا شیطان بہت خوش ہوتا ہے....!

یاد رکھ....! شیطان کو انسانوں کے درمیان نفرتیں، فساد، اور خون خرابہ بہت پسند ہے.... جہاں اچھائی اور محبت ہو... وہاں شیطانیت کا دم گھٹتا ہے....! شیطان کو انسانوں میں سے لوگوں کا حق چھیننے والے اور ظلم و ستم کرنے والے لوگ ہی پسند ہیں... ظالم اور فسادی لوگ شیطان کے صحیح مددگار ہیں اور وہی شیطان کے سچے ساتھی ہیں....

جی..... چیلے نہ رہا۔

اور سن....! فساد کئی طرح کا ہوتا ہے۔

ایک فساد وہ ہے جو شہر سڑکوں اور گلیوں میں ہوتا ہے۔ شیطان کے اکسانے پر لوگ آپس میں لڑتے مرتے ہیں.... ایک دوسرے کی املاک تباہ کرتے ہیں.... آگ لگاتے ہیں....

گر وہ....! ابھی آپ نے کہا کہ شیطان کے اکسانے پر لوگ لڑتے مرتے ہیں

ہاں....

لیکن کوئی بھی شیطان کو الزام نہیں دیتا۔ ہر فساد کے بعد انسان ایک دوسرے کو ہی الزام دیتے ہیں....

یہی تو شیطان کا کمال ہے۔ شیطان لوگوں کو لڑاتا ہے لیکن لوگ یہ سمجھ ہی نہیں پاتے کہ وہ شیطان کے اکسانے پر ایک دوسرے سے لڑ رہے ہیں۔

شیطان کی کیا بات ہے۔ شیطان زندہ باد۔

کچھ اور بتائیں۔ گرد جی۔

شیطان انسان کے درمیان فساد سے بہت خوش ہے لیکن شہروں اور محلوں میں چاہے جتنے بھی فساد ہو جائیں شیطان ان سے اتنا خوش نہیں ہو گا جتنی خوش اسے انسانوں کے گھروں میں فساد سے ہوتی ہے۔ جی گرد....

شیطان اس بات سے بہت خوش ہوتا ہے کہ بوجھ بھائی سے بدگمان کر دیا جائے۔ اولاد اور والدین میں فساد ڈال دیے جائیں اور بھائی بہنوں کو ایک دوسرے سے دور کر دیا جائے۔

جی گرد....

یاد رکھ....! شیطان کو ایسے گھر اچھے نہیں لگتے جن کے مکیں ایک دوسرے کا احترام کرتے ہوں۔ ایک دوسرے کے ساتھ محبت اور خلوص سے رہتے ہوں۔ شیطان ایسے گھروں سے ناخوش رہتا ہے۔ شیطان یہ ہے کہ لوگوں کے درمیان محبت اور سکون ختم ہو جائے۔ میاں بیوی ایک دوسرے کی شکل سے بیزار ہو جائیں۔ ماں باپ کے نافرمان بن جائیں اور ماں باپ اپنی اولاد کو اپنا دشمن سمجھنے لگیں۔

گر وہ ایک بات پوچھوں....؟

ہاں پوچھ!

چلیں بھائی بہن میں ایک دوسرے سے اختلاف ہو سکتا ہے۔ جائیداد اور دوسرے مفادات کی خاطر بھائی بہن ایک دوسرے سے لڑ سکتے ہیں۔

میاں بیوی کے درمیان بھی کسی وجہ سے بدگمانی ہو سکتی ہے، اولاد کو بھی اپنی کم عقلی کے باعث ماں باپ سے شکایتیں ہو سکتی ہیں لیکن ماں باپ اولاد کو اپنا دشمن سمجھنے لگیں یہ تو بہت ہی عجیب سی بات ہے۔

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

آپ ماحولیاتی آلودگی سے پریشان ہیں تو اس حوالے سے آگہی کا آغاز اپنے گھر سے کریں۔ اپنے گھر والوں، عزیز، رشتہ داروں، دوستوں کو اس بات کی طرف متوجہ کریں اور انہیں آلودگی کے نقصانات سے آگاہ کریں۔

کاغذات کا ڈھیر

مت لگائیں

اگر آپ کوئی ایسا کام کرتے ہیں جس میں کاغذ پر لکھنے

کا کام ہوتا ہے تو کوشش کریں کہ کاغذ

کے دونوں جانب لکھیں، کاغذ اگر

استعمال کر چکے ہیں تو بھی اسے فضول جان کر نہ پھینکیں

اس کو آپ دوسری چیزوں میں استعمال

ہیں۔ ہم ان ڈسپوز ایبل چیزوں کی مزاحمت کرنا چاہیے

کیونکہ ایک طرف تو یہ فضول خرچی ہے تو دوسری طرف

ہم انہیں استعمال کر کے

کوڑے کے ڈھیر پر پھینک

دیتے ہیں۔ اس سے بھرے

کے ڈھیر جو

کرسکتے ہیں۔ اس لیے آپ اپنی

تعمیراتی صلاحیتوں سے کام لیں۔

ہینٹ والے کاغذ، اخبارات وغیرہ

کو بیکنگ وغیرہ کے کاموں میں استعمال میں لائیں۔

غرضیکہ اپنے ”ردی“ کاغذوں سے پورا فائدہ اٹھائیں۔

بار بار استعمال

آپ اگر کوئی چیز خریدنے بازار جاتی ہیں تو ایسی اشیاء

خریدیں جو بار بار استعمال کر سکیں مثلاً مسالہ جات یا

مشروب وغیرہ ایسے جاری بوتلوں میں لیں جس کو استعمال

کے بعد دوبارہ قابل استعمال بنایا جاسکتا ہو۔



گھریلو اشیاء کا استعمال

پہلے کوئی تقریب، سالگرہ وغیرہ ہوتی تھی تو کالج کی

پلیٹس، کالج کے گلاس، کپڑے کے

نپکین اور نشوز وغیرہ استعمال ہوتے

ہیں۔ ہمیں ان ڈسپوز ایبل چیزوں کی مزاحمت کرنا چاہیے

کیونکہ ایک طرف تو یہ فضول خرچی ہے تو دوسری طرف

ہم انہیں استعمال کر کے

کوڑے کے ڈھیر پر پھینک

دیتے ہیں۔ اس سے بھرے

کے ڈھیر جو

پہلے ہی کافی

بھرے ہوتے

ہم کیا کچھ کر سکتے ہیں....

ہیں ہم ان کے سائز میں مزید اضافہ کر دیتے ہیں۔ اس طرح یہ ماحول کو غیر صحت مند بنانے میں بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔

گاڑیوں کی تعداد میں اضافہ

آج کل ہر کوئی یہ چاہتا ہے کہ اس کی اپنی سواری ہو

لیکن ماحول کو بہتر بنانے کے لیے ہمیں عام حالت میں یہ

کوشش کرنی چاہیے کہ پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کریں۔





ڈبوں میں بیک ہوں تو یہ صاف  
ستھری ملیں گی۔ دوسرے ایک  
مرتبہ اگر آپ لیکوئیڈ سوپ لیں تو  
دوسری مرتبہ صرف اس کاری نقل  
لیں۔ روزمرہ استعمال کی اشیاء جیسے  
سبزیاں، پھل، دالیں اور دوسری  
کھانے پینے کی چیزوں کے بارے  
میں احتیاط کر لیں کہ یہ حفظان

صحت کے اصولوں کے مطابق ہیں یا نہیں۔ اس طرح آپ  
کی معمولی احتیاط ماحول کو صحت مند رکھنے میں معاشرے  
کی مدد کر سکتی ہے۔

### ماحول دوستوں کا ساتھ دیں

ایسے لوگوں کا ہمیشہ ساتھ دیں جو ماحول کی آلودگی  
دور کرنے کی تمام تر کوشش کرتے ہیں اس کے ساتھ  
ساتھ اپنے دوستوں کو بھی اس طرف راغب کریں کہ وہ  
ان لوگوں کے شانہ بشانہ چلیں اور ماحول کے تحفظ کے لیے  
لوگوں میں عوامی شعور کی بیداری میں حصہ لیں۔

اگر کوئی شخص ایسا کام کر رہا ہے جس سے آپ سمجھتے  
ہیں کہ پورا ماحول خراب اور آلودہ ہو گا تو یہ مت سوچیں  
کہ میں کیا کروں۔ بلکہ اُسے سمجھداری کے ساتھ روکنے کی  
کوشش کریں۔

اگر بات معمولی ہے تو کوشش کریں کہ اسے خود حل  
کر لیا جائے لیکن اگر یہ آپ کے بس سے باہر ہے تو متعلقہ  
حکام سے شکایت کریں کہ فلاں کام ماحول اور لوگوں  
کے لیے خطرناک ہے لہذا اسے روکا جائے۔

### پُر فضا ماحول

جہاں پر صحت مند ماحول ہو گا وہاں لوگ بھی صحت  
مند ہوں گے۔ یہ دھیان رکھیں کہ ماحول کو پر فضا بنانے  
کے لیے لگانے گئے پودوں، درختوں، پھلوں اور پھولوں کو

اور ماحول کے تحفظ میں مددگار بن سکتی ہے۔

### کچرا نہ جلائیں

اگر آپ کے گھر کے باہر کوڑا کرکٹ  
جمع ہے تو اسے آگ نہ لگائیں بلکہ جو گاڑیاں  
کچرا لینے آتی ہیں انہیں یہ اٹھانے دیں۔  
کوڑے کرکٹ کو جلانے سے ہونے والا  
دھواں ماحول کو آلودہ کرے گا، اس کے



علاوہ چکن کے کاموں سے بن جانے والے کوڑے کرکٹ  
کو چکن گارڈن کے لیے کھاؤ میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

### پیپیری سائیکلنگ

آپ کے گھر پر اخبارات اور رسائل بہت زیادہ آتے  
ہیں اور جب ان کے ڈھیر لگ جاتے ہیں تو ایسے میں اگر  
آپ انہیں کچرے میں پھینکوا دیتی ہیں تو اب ایسا ہرگز نہ  
کریں بلکہ یہ اخبارات، کاغذ جمع کر کے روٹی خریدنے والوں  
کو بیچ دیں تاکہ وہ اسے دوبارہ فیکٹری میں دے دیں تاکہ  
اسے ری سائیکلنگ کے عمل سے دوبارہ استعمال کے  
قابل بنایا جاسکے۔

### پان کی پیک تھوکنے

### سے گریز کریں

پان کھانا ہمارے لوگوں کی پسندیدہ عادات میں شمار  
ہوتا ہے اور اس سے بھی زیادہ پسندیدہ عادت ہے پان کھا  
کر ادھر ادھر اس کی پیک تھوکنے پھرنا۔ اس سے ناسرِف  
یہ کہ گندگی بھیتی ہے بلکہ جراثیم بھی بڑی تیزی سے ماحول  
کو آلودہ کر دیتے ہیں اس کے علاوہ بھی بعض افراد سرعام  
اپنی "حاجت" سے فراغت کو بھی برا نہیں سمجھتے۔ ایسے  
لوگوں کو سمجھانا ہمارا فرض ہے کہ ان کی وجہ سے ہمارا ماحول  
کتنا خراب ہو رہا ہے۔

### خریداری میں احتیاط

چیزیں خریدتے وقت ایسی چیزیں خریدیں جو گتے کے

اس سے آلودگی کافی حد تک کم ہوگی کیونکہ ایک کار ایک  
بس کے مقابلے میں 80 فیصد زیادہ کاربن مونو آکسائیڈ  
جیکہ بالترتیب موٹر سائیکل 49 فیصد اور رکشہ 60 فیصد  
خطرناک دھواں خارج کرتا ہے۔ اس لیے آپ کو چاہیے  
کہ ایسی سواری استعمال کریں جس میں ایک وقت میں  
زیادہ سے زیادہ آدمی بیٹھ سکیں کیونکہ گاڑیوں کے زیادہ  
استعمال کا مطلب آلودگی میں زیادہ اضافہ ہوگا۔

### آپ گاڑی کے مالک ہیں

### تو ذمہ دار بنیں

اپنی گاڑی کی باقاعدگی سے مرمت اور ٹیوننگ  
کروائیں تاکہ وہ دھواں نہ چھوڑے اور جب آپ یہ  
دیکھیں کہ کوئی گاڑی، رکشہ یا موٹر سائیکل وغیرہ بہت  
زیادہ دھواں چھوڑ رہی ہے، تو اسے منع کریں اور بتائیں کہ  
یہ دھواں آلودگی کا باعث بنتا ہے۔

### پلاسٹک کی تھیلیاں

پلاسٹک کی تھیلیاں ماحول کی آلودگی کا ایک بڑا سبب  
ہیں۔ اگر آپ دکاندار ہیں تو پھر کوشش کریں کہ تھیلیوں  
کے استعمال سے اجتناب برتنا جائے اور ان کی جگہ پر کاغذ  
کے بڑے لفافے استعمال کیے جائیں۔ اگر آپ خریدار ہیں  
تو پھر گھر سے ہی کپڑے کے تھیلیاں سائیکل اپنے ساتھ لے کر  
خریداری کے لیے نکلیں۔ خود بھی سمجھیے اور دوسروں کو بھی  
بتائیے کہ ہماری معمولی سی توجہ کتنے بڑے مسئلے کے خاتمے

ہم خراب نہ کریں اور ایسے مقامات مثلاً پارک وغیرہ کی  
صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ درختوں کو کاٹنے نہ دیں،  
پھولوں کی حفاظت کریں ان کو پانی دیں اور ان کے گرد  
حفاظتی باڑھ لگادیں۔

### گھر پر پُر فضا ماحول کی موجودگی

اپنے گھر کے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں۔ گھر کے  
اندر تھوڑی سی جگہ ایسی بنائیں جہاں پر آپ پودے  
لگا سکیں۔ پھول، پودے، دیکھ کر آپ کی طبیعت پر  
خوشگوار اثر پڑے گا اور گھر کا ماحول بھی خوبصورت لگے  
گا۔ روز بروز آلودہ ہوتے ہوئے ماحول کو بہتر بنانا ہمارے  
اپنے ہاتھ میں ہے ہم اپنے ماحول کو صحت مند بنا کر خود کو  
صحت مند بنا سکتے ہیں۔ آئیے اس پر سوچیں نہیں  
بلکہ عمل کریں۔



آپ **رُحمانِ کَرِیْمِ** کے قاری  
ہیں..... آپ کا بہت بہت شکر یہ.....  
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس  
پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

# قوت فیصلہ میں اضافہ کریں

کام لے کر بے شمار ذہنی تصورات میں سے صرف ایک تصور کو چون لیتے ہیں اور پھر اسے اپنی خواہش کا درجہ دیتے ہیں۔ یہ خواہش جتنی گہری ہوگی آپ کا ارادہ بھی اسی قدر مضبوط و مصمم ہوگا اور آپ اس کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لیے بھی اتنے ہی سنجیدہ اور باعمل بننے کی کوشش کریں گے۔

زیبیر الدین

ہمارے ذہن سے لا محدود

تصانیع اور تصورات موجوں یا لہروں کی صورت میں خارج ہوتے ہیں۔ یہ نسل ہر وقت جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ انسان جب سو رہا ہوتا ہے بھی یہ تصورات

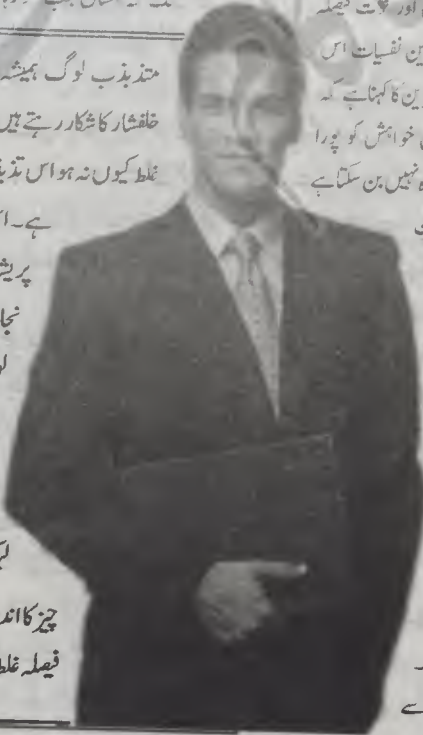
ہمارے معاشرے میں عدم تحفظ کی صورتحال خراب ہونے کی وجہ سے بھی کئی لوگوں کی قوت فیصلہ بہت کمزور ہو گئی ہے۔ بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں جو بظاہر کسی طرح کے عدم تحفظ سے دوچار نہیں ہیں لیکن پھر بھی وہ اکثر معاملات میں فیصلہ کرتے ہوئے متذبذب میں رہتے ہیں، زندگی میں کوئی بھی اہم فیصلہ کرنے میں انہیں ہمیشہ دوسروں کے سہاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

قوت فیصلہ کے بارے میں اکثر لوگ اس غلط فہمی کا شکار رہتے ہیں کہ قوت ارادی اور قوت فیصلہ

ایک ہی چیز کے دو نام ہیں۔ ماہرین نفسیات اس چیز سے اختلاف رکھتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جب تک آپ اپنی کسی گہری خواہش کو پورا کرنے کا فیصلہ نہ کر لیں، وہ ارادہ نہیں بن سکتا ہے

اور جب تک ارادہ نہ ہو قوت ارادی کو سرگرم عمل کرنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر ماہرین نفسیات کا اس بات پر اتفاق ہے کہ قوت ارادی خواہش، ارادہ اور عمل کے مجموعہ کا نام ہے، لیکن قوت فیصلہ، خیالات یا تصورات کو منتخب کرنے کی اہلیت کا نام ہے۔

یعنی آپ اپنی قوت فیصلہ سے



متذبذب لوگ ہمیشہ ایک طرح کے ذہنی خلفشار کا شکار رہتے ہیں۔ ایک فیصلہ خواہ کتنا ہی غلط کیوں نہ ہو اس متذبذب کی حالت سے بہتر ہے۔ اس طرح کم از کم ذہنی پریشانی اور خلفشار سے تو نجات ملتی ہے۔ متذبذب لوگ بھی اس بات کا اقرار کرتے ہیں کہ کوئی ایک فیصلہ بروقت کر لینا اچھی بات ہے لیکن انہیں ہر وقت اس چیز کا اندیشہ رہتا ہے کہ کہیں ان کا فیصلہ غلط اور نقصان دہ نہ ہو۔



جاگ رہے ہوتے ہیں۔ ہم طرح طرح کے جو عجیب و غریب خواب دیکھتے ہیں وہ بھی انہی لہروں کی کرشمہ سازی ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جب ہم بہت سارے تصورات میں سے ایک کا انتخاب کر لیتے ہیں تو پھر ہم اس کام کو کرنے کے لیے اپنی توانائیاں صرف کرنے لگتے ہیں اور یہ تصور حقیقت کا روپ دھار لیتا ہے۔ لیکن یہ بات بہت غور کرنے والی ہے کہ خیال سے خواہش اور خواہش سے ارادہ بننے کا جو عمل ہے اس میں قوت فیصلہ کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے ان میں قوت فیصلہ کا بھی فقدان ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ اپنی مختلف خواہشات میں سے کسی ایک خواہش کا جو زیادہ ضروری اور مفید ہو بر وقت انتخاب کرنے کی اپنے اندر اہلیت نہیں رکھتے۔ وہ کئی خواہشات کو ایک ہی وقت میں عملی جامہ پہنانے کی کوشش کرتے ہیں جس سے قوت ارادہ منقسم ہو جاتی ہے اور کام بگڑ جاتا ہے چنانچہ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنانا چاہتے ہیں تو اپنی قوت فیصلہ کو بھی مستحکم کرنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ بغیر قوت فیصلہ کے آپ کی قوت ارادی اسی طرح کمزور رہے گی۔

**قوت فیصلہ کو مضبوط کیسے بنایا جائے...؟**  
 سب سے پہلے اپنا جائزہ لیں کہ آپ فیصلہ کرنے میں کیسے ہیں...؟ کوئی فیصلہ کرتے وقت آپ کتنی دیر تک ذہنی نگہ کش کا شکار رہتے ہیں...؟  
 اگر آپ دو تین خواہشات رکھتے ہیں تو ان میں سے ایک خواہش کا انتخاب کرنے میں کتنی دیر لگتی ہے...؟  
 اور کوئی فیصلہ کر لینے کے بعد کیا آپ اسے تبدیل کر دینے کے بھی عادی ہیں...؟

آپ تذبذب اور ہنس و چہش میں کتنی دیر تک رہنے کے بعد کوئی فیصلہ کرتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح کے جائزے سے آپ کو خود اپنی حالت کا کچھ اندازہ یا احساس ہو جائے گا کہ آپ کی قوت فیصلہ کیسی ہے...؟  
 اس دنیا میں ہر شخص کو اپنی زندگی میں کچھ نہ کچھ فیصلے ضرور کرنے پڑتے ہیں۔ اس میں اہم اور غیر اہم کا کوئی سوال نہیں ہے، لیکن جو شخص ہمہ وقت کوئی فیصلہ کرنے کی اہلیت اپنے اندر نہیں رکھتا وہ عموماً خسارے میں رہتا ہے۔ آپ کو اپنے تمام مسائل کا حل تلاش کرنا چاہیے اور ان کے متعلق خوب سوچ سمجھ کر کوئی فیصلہ کرنا چاہیے۔ تذبذب لوگ ہمیشہ ایک طرح کے ذہنی خلفشار کا شکار رہتے ہیں۔ ایک فیصلہ خواہ کتنا ہی غلط کیوں نہ ہو اس تذبذب کی حالت سے بہتر ہے۔ اس طرح کم از کم ذہنی پریشانی اور خلفشار سے توجبات ملتی ہے۔ تذبذب لوگ بھی اس بات کا اقرار کرتے ہیں کہ کوئی ایک فیصلہ بردقت کر لینا اچھی بات ہے لیکن انہیں ہر وقت اس چیز کا اندیشہ رہتا ہے کہ کہیں ان کا فیصلہ غلط اور نقصان دہ نہ ہو۔  
 ماہرین نفسیات اس قسم کے خوف یا ڈر کو بے جا قرار دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ زندگی میں ہمارا عمل یا فعل خطرہ اور اندیشے سے خالی نہیں ہوتا۔ ہم اپنی جھوک کو مٹانے کے لیے کھانا کھاتے ہیں، لیکن یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہمارا معدہ اسے قبول کر سکے گا یا نہیں۔ وہ غذا جسے آپ ہر روز کھاتے ہیں ایک روز آپ کے لیے پیٹ کے درد کا سبب نہ بن جائے۔ آپ کہیں جانے کے لیے بس پر سوار ہوتے ہیں لیکن پورے یقین کے ساتھ یہ نہیں کہہ سکتے کہ آپ اپنی منزل تک پہنچ جائیں گے۔ یہی حالت ہمارے فیصلوں کی ہے۔ ہمارے بعض فیصلے غلط بھی ہو سکتے ہیں لیکن ان کو معطل رکھنا ٹھیک نہیں۔  
 زندگی میں ہمارا ہر فیصلہ یا عمل ٹھیک نہیں ہو سکتا

لیکن ہمیں اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنا آنا چاہیے، جب تک کہ ہم اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنا نہیں سیکھیں گے اس بات کا امکان ہے کہ ہمیں کامیابی نہیں مل سکے گی۔  
 ہماری خود اعتمادی اور توقعات سے ہمارے اکثر اعمال اور فیصلے درست ثابت ہوتے ہیں۔ ایک کسان اس یقین اور امید کے ساتھ اپنے کھیتوں میں گندم کا بیج بوتا ہے کہ اسے اپنی محنت کا پورا معاوضہ ملے گا۔ اسے اس بات کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا کہ بروقت بارش نہ ہونے، کیڑوں کی کثرت پیدا ہونے یا مٹی کے حلوں سے اس کی ساری فصلیں تباہ بر باد بھی ہو سکتی ہیں۔

ہمیں اپنے آپ پر اعتماد کرنا سیکھنا ہو گا۔ کوئی بھی فیصلہ کرتے وقت بے جا قسم کے اندیشوں اور فکروں سے خود کو آزاد کرنا ہو گا۔ ہمیں اس دنیا میں بعض نہایت اہم فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ جن پر ہماری پوری زندگی کا دارومدار ہوتا ہے۔ اپنے لیے کسی اچھے کیریئر کا انتخاب اپنے موجودہ کام کو چھوڑنے یا تبدیل کرنے کا فیصلہ اور شادی کرنے یا نہ کرنے کا ارادہ۔ یہ تمام صورتیں ایسی ہیں جنہیں ہمیں خوب سوچ سمجھ کر ہی کوئی آخری فیصلہ کرنا چاہیے لیکن اس کے لیے بھی خوش توقعاتی اور خود اعتمادی کا قائم رکھنا نہایت ضروری ہے۔ تذبذب، خوف اور بے اندیشیوں کی وجہ سے آپ ان مسائل میں بہتر فیصلے نہیں کر سکتے۔ دیگر چھوٹے چھوٹے معاملات میں آپ بے دھوک کوئی فیصلہ کر ڈالنے کی عادت ڈالیں۔ اس طرح آپ اپنی بہت سی ذہنی پریشانیوں سے بھی محفوظ ہو جائیں گے۔

**قوت فیصلہ کو مستحکم اور مؤثر بنانے کے چند اصول**  
 زندگی کے بارے میں اپنا رویہ خوشگوار اور مثبت رکھیں۔ خوش امید اور خود اعتمادی کو تذبذب پر غالب نہ

آنے دیں، مشکلات اور دشواریوں کا سامنا کرنے سے ہرگز نہ گھبراہٹیں بلکہ انہیں زندگی کا چیلنج سمجھ کر قبول کریں، کوئی رائے دیتے وقت ہچکچاہٹ کا مظاہرہ نہ کریں، صاف گوئی کی عادت ڈالیں، لوگوں کو اپنی طویل گفتگو سے جس کا کوئی نتیجہ نہ نکلا ہو بور نہ کریں بلکہ جو کچھ کہنا ہو پورے اعتماد سے کہیں۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت حاصل ہے۔ وہ روحانی بیگ رائٹرز کلب، قدر سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایچٹنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر ایچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔  
 سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔



# سائنس کارنر

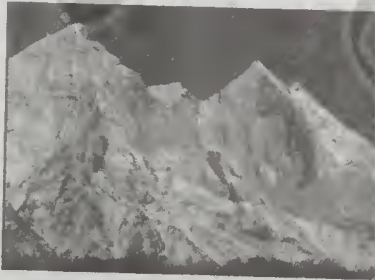
ڈاکٹر جمیل صدیقی

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتے پر ارسال کر دیں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ، 1/7، 1-D، ناظم آباد، کراچی

Q: دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ کہاں واقع ہیں....؟

(اسامہ زاہد۔ اسلام آباد)



A: دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ کو ہستان ہمالیہ میں ہیں۔ ہمالیہ کے شمال میں چین اور افغانستان اور جنوب میں پاکستان، بھارت، نیپال اور بھوٹان ہیں۔ پہاڑوں کے اس سلسلے نے ان تمام خطوں اور ان میں بسنے والوں کے جغرافیائی اور تاریخی حالات پر اثر ڈالا ہے جو اس کے دامن میں ہیں۔

ہمالیہ کے اونچے پہاڑوں کی چوٹیاں ہمیشہ برف سے ڈھکی رہتی ہیں۔ ان میں کئی چوٹیاں چوٹیں ہزار فٹ سے آئیس ہزار

فٹ تک اونچی ہیں۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ دنیا کا کوئی اور پہاڑ چوٹیں ہزار فٹ بلند نہیں ہے جنوبی امریکا کا سب سے اونچا پہاڑ جو ارجنٹینا میں ہے، بائیس ہزار آٹھ سو چونتیس فٹ اونچا ہے۔ یورپ کا سب سے اونچا پہاڑ ہندو ہزار سات سو اکتھتر اور افریقہ کا سب سے اونچا پہاڑ آئیس ہزار تین سو چالیس فٹ اونچا ہے۔ کوہستان ہمالیہ کی بلند چوٹیوں میں ایورسٹ، کے ٹو، کچن چنگا، سمولا گری، ناگاپربت، اناپورنا، کیتھم بروم، مند اوپوی، رکاپوسی تریچیمیر اور ہرموش وغیرہ ہیں۔ یہ سب چوٹیاں پچیس ہزار فٹ سے زیادہ اونچی ہیں۔ سب سے اونچی چوٹی کے ٹو (K2) ہے جو اٹھائیس ہزار دو سو پچاس فٹ اونچی ہے۔

ایورسٹ کا نام ایک انگریز جارج ایورسٹ کے نام پر رکھا گیا ہے جس نے پہلی مرتبہ اسے دریافت کیا تھا۔ اس چوٹی پر پہلی مرتبہ ایک انگریز کوہ پیما سر ایڈمینڈ ہلیری اور ایک نیپالی شہر پاتن سنگ، 1953ء میں پہنچے تھے۔ اس سے پہلے کسی انسان نے ایورسٹ پر قدم نہیں رکھا تھا۔



(شاملہ علم - راوی پندرہ)

A: پھپھوندی بھی ایک طرح کی کھمبی یا شروم ہے اور کھمبیوں کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ یہ بارش کے میں، خصوصاً گرج چمک کے بعد، زمین سے باہر نکلتی ہے۔ یہ نباتات کی بالکل ابتدائی شکل ہوتی ہے۔ اس کا رنگ دوسرے پودوں کی طرح سبز نہیں ہوتا کیونکہ اس میں کلوروفل نہیں ہوتی۔ یہ مردہ جانور یا گلی سزی سزی سے اپنی خوراک حاصل کرتی ہے اور اپنے ننھے ننھے بیج ہوا میں پھیلا دیتی ہے۔ یہ بیج جب خوراک اور پانی حاصل کر لیتے ہیں تو بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

پھپھوندی کے ننھے ننھے بیج روٹی پر گر تے ہیں تو انہیں بڑی اچھی خوراک مل جاتی ہے۔ روٹی کے چھوٹے چھوٹے سوراخوں میں وہ جم کر بیٹھ جاتے ہیں اور بڑھنے لگتے ہیں۔ کچھ عرصے بعد روٹی پر پھپھوندی کی موٹی تہ چڑھ جاتی ہے۔ یہ روٹی کھانے کے قابل نہیں ہوتی۔ پھپھوندی کی وجہ سے بہت سے جانوروں اور پودوں کو روگ لگ جاتے ہیں مگر اس کا جو داس لیے ضروری ہے کہ وہ ہر قسم کی مردہ چیز توڑ پھوڑ کر ایسے مادوں میں تبدیل کر دیتا ہے جو دوسرے پودوں کی خوراک بنتے ہیں۔

پھپھوندی کی ایک قسم سے ایک بڑی حیرت انگیز دریافت کی گئی ہے، جس کا نام پنسلین ہے۔ اس کی دریافت اسکاٹ لینڈ کے ایک سائنسدان سرائیکز ہڈر فلیمنگ نے 1929ء میں کی تھی۔ ایک دن وہ ایک برتن میں جراثیم کی نشوونما پر غور کر رہے تھے۔ انہوں نے دیکھا کہ اس برتن میں پھپھوندی لگی ہے وہاں تمام جراثیم مر گئے ہیں۔ اس تحقیق کو سامنے رکھ کر انہوں نے پنسلین تیار کی جو ایک انتہائی کامیاب جراثیم کش دوا ثابت ہوئی۔

Q: کیا مچھلیاں سنتی ہیں....؟

A: مچھلیاں پانی میں رہتی ہیں اور پانی کی دنیا بھی ہماری دنیا کی طرح شور و غل سے خالی نہیں ہے۔ مچھلیوں کے جسم میں بناوٹ کچھ اس طرح کی ہے کہ انہیں آواز کا اندازہ لگانے کے لیے کئی سہولتیں میسر ہیں۔ ان کے بھی دو کان ہوتے ہیں لیکن یہ کان انسان کے کانوں کی طرح باہر نکلے ہوئے نہیں ہوتے۔ محض دو سوراخ ہوتے ہیں جو سر کے دونوں جانب ہوتے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ مچھلی کے کان انسان کے کان کی طرح آوازوں کو اچھی طرح سن سکتے ہوں، لیکن مچھلی اپنے کان کے علاوہ دوسرے ذریعے بھی استعمال کرتی ہے۔ مچھلی کے جسم میں دونوں جانب ایسے سوراخ ہوتے ہیں جو پانی کے دباؤ کی تبدیلی کو محسوس کر لیتے ہیں۔ اس سے مچھلی یہ اندازہ کر لیتی ہے کہ اس پر یا تو دشمن کا حملہ ہونے والا ہے یا اس کا شکار اس کا جانب آ رہا ہے۔ بعض مچھلیوں کے سر میں ایسی چھوٹی بڈیاں ہوتی ہیں جو باریک سے باریک آواز کو پہچان لیتی ہیں اور ان سے اطلاع کانوں تک پہنچا دیتی ہیں۔ ایسی مچھلی کے شکاریوں کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ وہ آسانی سے ایسی مچھلی کا شکار نہیں کر سکتے۔ وہ پانی میں رہنے والی مچھلیوں کی آواز نہیں سن سکتے، لیکن ان کے ہر قدم کی آواز مچھلیوں کے کانوں تک پہنچ جاتی ہے۔



# Trikon Posture

## تریکون آسن



ہو جائے۔ دونوں پاؤں کے درمیان کم از کم تین فٹ کا فاصلہ رکھیے۔ سانس لیتے ہوئے بازوؤں کو کندھوں کے لیول میں لائیے۔ ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف ہو۔ کمر کو دائیں طرف موڑیے۔ پھر سانس خارج کرتے ہوئے بائیں ہاتھ کو دائیں پاؤں تک لائیے۔ جبکہ آپ کا بازو اور ٹانگیں سیدھی رہیں۔ یعنی ان میں خم نہ آنے پائے۔ آپ کا دوسرا بازو سیدھ میں اوپر کی طرف ہونا چاہیے۔ آپ کی نظریں دائیں ہاتھ پر ہونی چاہئیں جو کہ اوپر کو اٹھا ہوا ہے۔

معمول کے مطابق آہستگی سے سانس لیجیے اور اس حالت میں چارے پانچ سیکنڈ تک ریہیے۔ پھر آہستگی سے سانس خارج کرتے ہوئے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں واپس آجائیے۔ اسی ورزش کو دہرائیے لیکن اب دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ کو چھویئے۔

ابتدا میں اگر آپ کو مشکل پیش آئے تو صرف اتنا جھکیے جتنا آپ کے بس میں ہو۔ آہستہ آہستہ نیچے جھکتے جائیں اور جھکانہ دیتیے۔ رفتہ رفتہ آپ اس پر حاوی ہو جائیں گے۔ ضروری بات یہ ہے کہ جھکتے وقت آپ کی ٹانگوں میں خم نہیں آنا چاہیے۔

فوائد: جوڑوں اور ریزہ کی بڈی میں پلک پیدا ہوتی ہے۔ دوران خون بہتر ہوتا ہے۔ جسم کی زائد چربی دور ہوتی ہے۔ جسم سڈول اور متناہب ہو جاتا ہے۔



ورزش کوئی بھی ہو صحت کے لیے مفید ہے لیکن یوگا ورزش ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے تریاق کا درجہ رکھتی ہے۔ یوگا گہرے سانس کے ذریعے آپ کی نس نس تک خاص خاص آکسیجن پہنچاتا ہے۔ جسمانی اعضاء بالخصوص ریزہ کی بڈی میں پلک پیدا کر کے انسان کی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔ اعضاء ریسہ کو تازہ خون سے سیراب کر کے توانائی فراہم کرتا ہے۔ صدیوں سے مرد و عورت کو بھی اب سائنس کی کسوٹی پر رکھا جا رہا ہے۔ سائنسی ریسرچ نے بھی یوگا کے حق میں فیصلہ دیا ہے۔

یوگا کی ورزشوں سے انسانی جسم کا پورا میٹابولزم متحرک ہو جاتا ہے اور بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے والی قوت مضبوط ہوتی ہے۔ یوگا کی ورزشوں میں آپ اعضاء کو پھیلاتے ہیں، انہیں سکیتے ہیں۔ جسم میں مخصوص برقی توانائی پیدا ہوتی ہے، جسے سائنسدانوں نے Piezoelectricity کا نام دیا ہے۔ دباؤ سے پیدا ہونے والی یہ توانائی انسانی جسم کے اندر باریک ترین فیول، خون کے سرخ و سفید ذرات بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت، خون کی گردش، غرض پورے جسمانی نظام کو صحت کی شاہراہ پر ڈال دیتی ہے۔ یوگا میں ایک ورزش ترکون کی بھی کافی اہمیت ہے۔ یہ بڈی کی انتہائی سہل مشق ہے اور اس کے فوائد بے شمار ہیں۔

طریقہ: جسم کو ڈھیلا اور پرسکون رکھیے، سانسوں کے توازن کو نارمل حالت میں لے آئیے۔ اب سیدھے



# ریکیڈس

ریکی وہ طریقہ علاج ہے جس میں توانائی کو جسمانی ذہنی اور نفسیاتی امراض کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ریکی بیشتر امراض میں مفید پائی گئی ہے، امراض کے علاج کا یہ ایک قدرتی طریقہ ہے اور اسے آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ریکی صحت مند اور بیمار ہر عمر کے لوگوں کے لیے مناسب ہے۔ اگر کوئی شخص بیمار ہو تو تب بھی اس کے مدافعتی نظام (Immune System) کو توانا کرنے اور اسے از سر نو تیار کرنے کے لیے "توانائی" کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ بیماریوں کے خلاف لڑ سکے۔ اس کے لیے ریکی بہترین تدبیر ہے۔ جب آپ ریکی کے ذریعے خود کو شفا یابی سے بہرہ ور کر رہے ہوں تو شفا یابی کی کیفیت کو برقرار رکھنے کے لیے ذیل میں کچھ طریقے درج کیے جا رہے ہیں۔

... مریح اور تیز مسالے والے کھانوں سے پرہیز کریں۔ تلی ہوئی اور مرغن غذاؤں کا استعمال بھی اعتدال میں کریں۔

... ایسے مشروبات سے گریز کریں جن میں کئیٹین شامل ہو مثلاً چائے، کافی اور کولڈ ڈرنکس وغیرہ۔ ان کا استعمال کرنا بند کر دیں یا کم کر دیں، اس لیے کہ ان اشیاء میں موجود بعض اجزاء پٹھوں اور نظام ہضم میں عدم توازن پیدا کرتے ہیں، چنانچہ جسمانی توانائی میں بھی عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے اور بیماریوں کو حملہ آور ہونے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

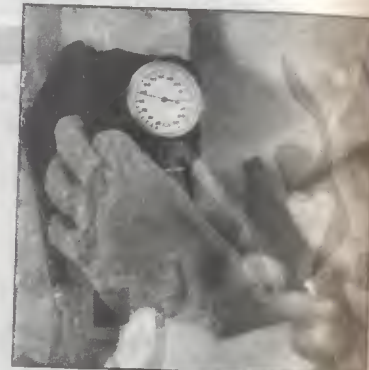
# ہائی بلڈ پریشر

رہتا ہے۔ یہ مخصوص گردش یا دباؤ مختلف افراد میں مختلف ہوتا ہے۔ جس میں تھوڑی بہت کی بیشی ہونا معمول کی بات ہے۔ لیکن بعض

## انسانیت کا خاموش قاتل

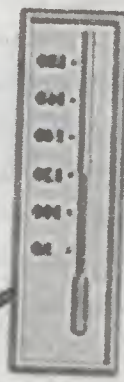
وجوہات (بچکانی، موٹاپا، امراض وغیرہ) کی بنا پر خون کی شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور خون دماغ تک ایک تسلسل کے ساتھ نہیں پہنچ پاتا اور شریانوں پر خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس کیفیت کو ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن کا نام دیا جاتا ہے۔ اگر یہ دباؤ خطرناک حد تک بڑھ جائے تو دل کا دورہ پڑنے یا حرکت قلب بند ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اسی طرح خون کے اس دباؤ کے باعث جسم سے سوڈیم اور پانی کا اخراج بھی معمول کے مطابق نہیں ہو پاتا جس سے گردے آہستہ آہستہ ناکارہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر انسانی صحت کا ایک سمیٹہ تشویش کی بات یہ ہے کہ ڈاکٹروں ساتھ انوں کے ہزاروں جنم کرنے کے باوجود اس پر قابو پانا خاصا مشکل نظر آ رہا ہے۔ سالہا سال سے ہونے والی ریسرچ کے باوجود ابھی تک بیشتر وجوہات سامنے نہیں آئی ہیں جو اس مرض کا سبب بنتی ہیں۔ اس مرض کی انتہائی خوفناک بات یہ ہے کہ اس سے متاثرہ افراد ایک طویل



عمر تک اسے پہچان نہیں پاتے اور عموماً یہ اکیلا بھی سامنے نہیں آتا بلکہ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی اور مرض بھی جڑا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے انسانیت کا "خاموش قاتل" بھی کہتے ہیں۔ بعض ماہرین صحت بلڈ پریشر کو کسی امراض کی ماں بھی قرار دیتے ہیں، جس میں امراض قلب (دل کا دورہ یا دل کا بڑھ جانا) فالج، آنکھوں اور گردوں کی بیماریاں وغیرہ شامل ہیں۔ خون ہماری شریانوں میں ہمہ وقت ایک خاص رفتار کے ساتھ گردش کرتا

ماہرین کا کہنا ہے کہ بعض اوقات موٹاپا، تمباکو نوشی اور جسم میں کولیسٹرول کی زیادتی کے باوجود بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے لیکن اس کا یہ





مطلب نہیں کہ آپ خطرات سے باہر ہیں۔ یہ چیزیں کبھی بھی آپ کے لیے خطرہ بن سکتی ہیں اور آپ کو ان سے ہوشیار رہنے کی ضرورت ہے۔

ہائپر ٹینشن یا ہائی بلڈ پریشر خون کا اب تک حقیقی علاج دریافت نہیں ہوا، تاہم ابتدائی سطح پر خاصی تحقیق کی گئی ہے اور ایسی چیزیں سامنے آئی ہیں کہ جن پر اگر توجہ دی جائے تو ہائی بلڈ پریشر کے خطرات کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے۔ ہم جو بھی جسمانی کام کرتے ہیں اس سے ہمارے خون کا دباؤ بڑھتا ہے تاکہ خون کی دباؤ کی کوئی ایک حد مقرر نہیں کی گئی ہے جسے آخر کے طور پر تسلیم کیا گیا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خون کا یہ دباؤ مختلف افراد میں مختلف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا عمر سے بھی گہرا تعلق ہے۔ یعنی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خون کے دباؤ میں بھی کمی بیشی آتی رہتی ہے۔ بہر حال اس کے باوجود کہ ہائی بلڈ پریشر کا کوئی حقیقی پیمانہ نہیں ہے لیکن لوگوں کی اکثریت میں ایسی چیزیں سامنے آئی ہیں جن کو سامنے رکھتے ہوئے ماہرین عام صحت مند آدمی کے لیے 120/90، 140/90 کے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق (نارمل) قرار دیتے ہیں۔ ایک سو میں جو Systolic جبکہ تو لے کو Diastolic پریشر کہتے ہیں جو دھڑکنوں کے درمیان کا پریشر ہوتا ہے۔

دفاقی ادارہ صحت کی کمیٹی نے عمر کے لحاظ سے مختلف افراد کے بلڈ پریشر کا تعین کیا ہے لیکن آپ کا ڈاکٹر ہو سکتا ہے کہ کوئی اور پیمانہ رکھتا ہو یعنی کہ مرض کے اعتبار سے اس کی رائے مختلف ہو سکتی ہے۔

اٹھارہ سال سے کم عمر افراد میں 80/120 کو معمول کے مطابق (نارمل) بلڈ پریشر قرار دیا گیا ہے۔

اٹھارہ سال اور اس سے زائد عمر میں 85/140 معمول کے مطابق (نارمل) تصور کیا جاتا ہے جبکہ

90/160 کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہائی بلڈ پریشر ہائپر ٹینشن کی زد میں ہیں۔

جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں کہ اس مرض میں مبتلا ہونے والے اکثر افراد کو اس کا اس وقت تک علم نہیں ہو جاتا جب تک کہ کوئی بڑی پیچیدگی سامنے نہ آجائے اور یہ سب کچھ کہ ابھی تک ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن کی تمام وجوہات یا پتہ نہیں لگایا جا سکا، تاہم جو چند باتیں سامنے آئی ہیں وہ کچھ یوں ہیں۔ حالیہ تحقیق سے اس بات کا انکشاف ہوا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا لوگوں کی اکثریت موروثی ہوتی ہے۔ یعنی ان کے باپ دادا یا خاندان کے زیادہ تر افراد میں یہ مرض نسل در نسل چلتا رہتا ہے۔ لہذا ایسے افراد جن کے ماں باپ میں یہ مرض موجود رہا ہو، ان میں اس بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات چالیس فیصد بڑھ جاتے ہیں۔

**نمک کا غیر ضروری استعمال**  
نمک ہماری خوراک کا لازمی جزو ہے۔ اس کے بغیر کھانا بے مزہ اور پیکا معلوم ہوتا ہے تاہم کچھ لوگ اس کا ضرورت سے زائد استعمال کرتے ہیں اور نمک ایسا جزو ہے جو خون کا دباؤ بڑھا دیتا ہے۔

**ذہنی دباؤ اور گردوں کے امراض**  
موجودہ دور کی تیز رفتار زندگی نے بھی لوگوں کو ذہنی دباؤ کا شکار بنا دیا ہے۔ زیادہ سے زیادہ سہولیات کے حصول اور مقابلے کی دوڑ میں لوگ دن رات کام کرتے ہیں جس سے وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ چیز بھی ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتی ہے۔ اس کے علاوہ جن لوگوں کے گردوں کی کارکردگی صحیح نہ ہو یا ان میں پیلے سے کولی خرابی ہو وہ بھی اس مرض کی زد میں آجاتے ہیں۔

**احتیاط اور علاج**  
اگرچہ موروثیت، صنف اور عمر وہ عناصر ہیں جن پر انسان کا کوئی اختیار نہیں ہوتا اور نہ ان کو اپنی مرضی سے

خواہش کے مطابق تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ تاہم موروثی اثرات کو کم کرنے کے لیے ہم اپنی ہی کوشش اس طرح کر سکتے ہیں کہ کسی بیماری کی صورت میں شادیاں خاندان سے باہر کی جائیں۔ ماہرین کے خیال میں خاندان سے باہر کی شادیوں میں امراض کی منتقلی کا سلسلہ بہت حد تک کم ہو سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا عمر سے بھی گہرا تعلق ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ پیشہ سال اور اس سے زائد عمر کے خواتین و حضرات کم عمر افراد کی نسبت ہائی بلڈ پریشر میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد خاص کر خواتین یا ہائپر ٹینشن کا جلد شکار ہوتی ہیں۔

**بڑھتی عمر کے بدلتے تقاضے**  
وقت کا پتہ اپنی رفتار سے گردش کرتا رہتا ہے۔ اس کو روکنا کسی انسان کے بس کی بات نہیں لیکن ہم اس کے اثرات سے خبردار ضرور رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی عمر چالیس سال سے تجاوز کر رہے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ اس کے ساتھ ساتھ اپنے طرز زندگی میں بھی تبدیلی لائیں۔ پہلے جیسا کھانا پینا اور دیگر معاملات زندگی کو بھی عمر کے حساب سے بدلتے جائیں۔ ایسی چیزوں سے دور رہیں جو کسی مرض یا خرابی کا باعث بن سکتے ہیں کیونکہ اب آپ نظام انتہام نوجوانوں جیسا نہیں رہا، اسی طرح قوت مدافعت میں بھی کمی آجائے گی۔ لہذا نمک، زیادہ میٹھی اشیاء وغیرہ کو کم کر دیں۔

**طبی معائنہ کراتے رہیں**  
آپ اپنے جسم میں جب بھی کوئی غیر معمولی تبدیلی محسوس کردو، چکر، کسی قسم کی تکلیف وغیرہ محسوس کریں یا آپ کو معالج کے پاس گئے مدتیں ہو گئی ہوں تو آپ کو چاہیے کہ سال میں کم از کم ایک مرتبہ اپنا طبی معائنہ کرائیں۔ خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر چیک کرائیں۔

**خوراک کے ذریعے علاج**  
بلاشبہ ادویات اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہیں اور

ڈاکٹری نسخے کو کسی صورت نظر انداز نہیں کیا جاسکتا لیکن قدرت نے غذاؤں کو بھی انسانی امراض کے توڑ کا موثر ذریعہ بنایا ہے۔ ہم یہاں چند ایسی تجاویز پیش کر رہے ہیں جن پر عمل کر کے بہت حد تک اس خطرناک مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

**زیادہ چکنائی سے پرہیز**  
زیادہ چکنائی چربی کی صورت میں ہماری شریانوں میں جمع ہو جاتی ہے جس سے موٹاپا پیدا ہوتا ہے اور وزن غیر ضروری حد تک بڑھ جاتا ہے۔ وزن کی یہی زیادتی ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتی ہے۔ اگر آپ کا وزن بڑھ گیا ہے تو اس پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ ورزش اور دیگر طریقوں سے وزن گھٹائیں۔ اوسطاً 30 فیصد یا اس سے کم کیلوریز چکنائی سے حاصل کرنی چاہئیں۔

**نمک کے استعمال میں کمی**  
نمک کو مکمل ترک نہیں کیا جاسکتا اور نہ ایسا کرنے کی کوئی ضرورت ہے لیکن آپ اس کی مقدار میں کمی ضرور کر سکتی ہیں۔ یہ کمی کس حد تک ہونی چاہیے اس سلسلے میں آپ کا ڈاکٹر آپ کو بہتر مشورہ دے سکتا ہے۔

**سرخ گوشت کم کھائیں**  
ہم یہ تو نہیں کہتے کہ گائے یا بکرے وغیرہ کے گوشت کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دیں لیکن کوشش کریں کہ یہ اسی وقت کھایا جائے جب آپ اسے بہت ضروری سمجھتے ہوں ورنہ سفید گوشت یعنی مرغی اور مچھلی کو اہمیت دیں۔ کیونکہ سرخ گوشت میں نمک اور کولیسترول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

**ریشہ زیادہ کھائیں**  
پھلیاں، دالیں، چاول اور دوسرے اناج میں ریشہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ان کا استعمال بڑھادیں۔ اس سے ریشے کے علاوہ معدنیات اور

# خود ساختہ طریقہ علاج

ڈاکٹر کے

مشورے

مرض سے نجات حاصل

کر کے صحت یاب بھی ہو جاتے ہیں۔

مرض کی مناسبت سے از خود دوا کی

تجویز مذکورہ بالا دوا جوہات کے پس پردہ

کم آمدنی اور تلخ معاشرتی حقائق ہیں،

لیکن تیسری وجہ پر غور کرنے کی اشد

ضرورت ہے۔

**دواؤں کے استعمال میں احتیاط برتیں**

نیم حکیم، خطرہ جان کا مقولہ تو آپ نے سنا ہی ہو گا۔ دانا بزرگ ہمیشہ سے تلقین کرتے آئے ہیں کہ علاج معالجے کے سلسلے میں صرف مستند معالج پر بھروسہ کرنا چاہیے خواہ وہ ڈاکٹر ہو یا حکیم! لیکن بد قسمتی سے اکثر لوگوں کی یہ عادت بنتی جا رہی ہے کہ ہر چھوٹے بڑے مرض کا علاج خود کرنے لگتے ہیں۔ ایک حالیہ سردی کے مطابق ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر دوائیں استعمال کرنے کے رجحان میں خطرناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔ تقریباً تو بے فیصد بالغ لوگ ڈاکٹر سے مشورہ کیے



بغیر دوا استعمال کر لیتے ہیں۔

بغیر مشورہ دوا استعمال کرنے کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

☆... ہر قسم کی اور ہر مرض کی دوا انتہائی آسانی سے بازار سے خریدی جا سکتی ہے۔

☆... غربت کی وجہ سے لوگ ڈاکٹر کے پاس جا کر اس کی فیس ادا کرنے کے بعد دوا خرید کر

کھانے سے بہتر یہ سمجھتے ہیں کہ خود ہی دوا خرید کر کھالیں۔

☆... پچاس فیصد لوگ

دسمبر ۲۰۱۲ء

ہونے والے تیل کا استعمال زیادہ مفید محفوظ رہتا ہے۔ سویا تین، کینولا، مونگ پھلی، زیتون اور سورج کھمی بیجوں سے حاصل ہونے والا تیل۔ یہ نباتاتی تیل نقصان نہیں ہوتے اور جلد بضم بھی ہو جاتے ہیں۔ زیتون کا تیل خاص طور پر بہت مفید ہے۔

## ورزش کریں

کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی کے علاوہ ورزش زندگی کا حصہ بنائیں، ذہنی دباؤ اور تمباکو نوشی سے نجات حاصل کریں۔

## اچار وغیرہ کھانے میں احتیاط

مختلف قسم کے سوس، اچار، چٹنیاں وغیرہ میں نمک اور سوڈیم زیادہ ہوتا ہے۔ نمکین اسٹیکس کے بجائے تازہ پھل اور سبزیوں استعمال کریں۔ دوائیں اور مختلف چیزوں کے نعم الہیہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔



کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ) حاصل ہو گا اور آپ بہت حد تک غیر ضرور چکنائی سے دور رہیں گے۔

## پھل اور سبزیوں

پوٹاشیم، معدنیات، وٹامنز اور ریٹینول کے حصول کے لیے پھل اور سبزیوں بھی بہترین قدرتی علاج ہیں۔ تاہم یہ خیال رکھیں کہ یہ تازہ اچھی حالت میں ہوں۔ اضافی وٹامنز یا اضافی پوٹاشیم معالج کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔

## قدرتی مشروبات کا استعمال

ایسے مشروبات کا استعمال کریں جن کے ذریعے آپ کو کیلشیم کی مقدار مل سکے۔ کیونکہ صحت مند جسم کو روزانہ 900 ملی گرام کیلشیم درکار ہوتی ہے۔ اگر گردے کا مرض نہ ہو تو کم چکنائی والے دودھ (بالائی اتار کر) کے دو سے تین گلاس جسم کو مطلوبہ کیلشیم فراہم کر سکتے ہیں۔

## نباتاتی تیل کا استعمال

گھی اور حیوانی چکنائی کے بجائے سبزیوں سے حاصل

## ایک درخت، ایک سال

- ... گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلے طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرتا ہے۔
- ... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- ... سو فانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- ... ماحول میں 10 ایرکنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔
- ... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔
- ... تو پھر درخت لگائے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائے۔





خوار ہو کر بھی دوا اور ڈاکٹر کی توجہ حاصل کرنے میں ناکام رہنے سے بہتر یہ نظر آتا ہے کہ خود دوا خریدے اور کھالے۔ یوں بھی ہمارے ہاں میڈیکل اور جنرل اسٹور پر تمام قسم کی دوائیں جن میں، سکون آور ڈپریشن دور کرنے والی ادویات، ہارمون سے متعلق دوائیں، جان بچانے والی دوائیں، کھانسی کے سیرپ، گولیاں۔ پیپٹ، سر درد کے شربت وغیرہ ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر آسانی سے مل جاتی ہیں۔

دوائیں تو آسانی سے دستیاب ہیں لیکن ایک اور سوچ یہ بھی ہے کہ بعض دوائیں ایسی ہیں کہ اگر انہیں استعمال کرنے سے مرض دور نہیں بھی ہو تو کوئی اور نقصان بھی نہیں ہو گا کیونکہ یہ بے ضرر دوا ہے، یہ سوچ انتہائی خطرناک ہے۔ لوگوں کو دواؤں کے نقصان دہ اثرات کے بارے میں علم ہونا ضروری ہے۔ ایک میڈیکل اسٹور کے مالک نے اس رجحان پر تبصرہ کرتے ہوئے بتایا کہ ”لوگ نشہ آور ادویات یوں خریدتے ہیں جیسے لوہی پاپ خرید رہے ہوں۔ انہیں ان کے نقصان دہ اثرات کا کچھ علم نہیں ہے۔“

ضرورت اس امر کی ہے کہ لوگوں میں یہ شعور بیدار کیا جائے کہ بظاہر بے ضرر نظر آنے والی دواؤں کے مضر اثرات بھی ہو سکتے ہیں لہذا دوا کے وہ تمام سائیڈ ایفیکٹس، جو اس دوا کے نسخے میں موجود ہوتے ہیں، لوگوں کے علم میں لانے جائیں تاکہ دوا خریدنے سے پہلے انہیں معلوم ہو کہ وہ اپنی صحت کی بہتری کے لیے یہ قدم اٹھا رہے ہیں یا تباہی کے لیے۔

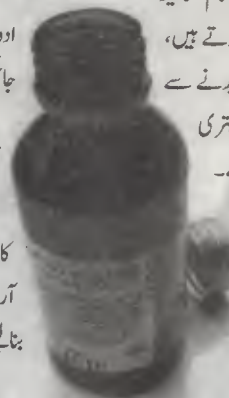
پاکستان ان ملکوں میں شامل ہے جہاں سکون آور ادویات بغیر ڈاکٹر کے نسخے کے خریدی جاسکتی ہیں۔ یہ آزادی اس بات کا احساس دلاتی ہے کہ شاید

ہمارے محکمہ صحت، وزارت صحت، تعلیمی ادارے اور ذرا بچ ابا بچ اپنی اپنی ذمہ داری ادا کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ لوگوں کو ان خطرناک دواؤں اور ان کے استعمال سے ہونے والی پیچیدگیوں کے بارے میں کچھ علم نہیں ہے ہمارے سماجی ادارے لوگوں میں صحت کے معاملے میں شعور اور بیداری پیدا کرنے کے سلسلے میں اپنا کام نہیں کر رہے۔ تمام سکون آور ادویات، نیند لانے اور مسلو کو آرام پہنچانے کے لیے استعمال کی جانے والی دواؤں کے غیر ذمہ دارانہ استعمال میں اضافہ کی اہم وجہ ان تمام دواؤں کا آسانی سے دستیاب ہونا بھی ہے۔

ہمیں ایسا ماحول بنانا چاہیے جہاں دوائیں ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر نہ خریدی جاسکیں۔

میڈیکل اسٹور پر آسانی سے ملنے والی درد کش دواؤں سے بخار یا درد آسانی سے ختم ہو جاتا ہے۔ عارضی طور پر تکلیف ختم کرنے والی ایسی دواؤں کو اب ”او ٹی سی“ دوائیں کہا جانے لگا ہے۔ یعنی ”اور دی کاؤنٹر“۔ یہ ایسی دوائیں ہیں جو میڈیکل اسٹور کے کاؤنٹر سے ڈاکٹر کا نسخہ دکھائے بغیر خریدی جاسکتی ہیں۔ او ٹی سی دواؤں کا استعمال دنیا بھر میں بڑھ رہا ہے اور لوگ ان کے ذریعے اپنا علاج خود کر رہے ہیں۔ اس میں نقصان یہ ہے کہ انہیں خریدنے اور استعمال کرنے والے سمجھتے گتے ہیں کہ یہ ادویات کسی بھی وقت اور موقع پر استعمال کی جاسکتی ہیں۔

او ٹی سی دواؤں کی موجودگی نے انسان کی زندگی بدل کر رکھ دی ہے ہم ان دواؤں کے ذریعے فوری آرام حاصل کر کے اپنا کام کاج کرنے کے اہل ہو جاتے ہیں مگر فوری آرام حاصل کرنا دوا کے استعمال کو عادت بنانے میں بہت فرق ہے۔



ہر قسم کی دوا کا آسانی سے دستیاب ہونا لوگوں کو دوا کے غیر ضروری استعمال پر اکساتا ہے۔ اس رجحان کو ختم کرنے کے لیے حکومتی اور عوامی سطح پر ہمیں لوگوں میں یہ شعور پیدا کرنا ہو گا کہ خواہ دوا کتنی ہی بے ضرر اور

آسانی سے ملنے والی کیوں نہ ہو کہ استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ یہ معمولی سی زحمت آپ کو بڑی تکالیف سے بچا سکتی ہے۔



## فریج میں سبز یوں کو محفوظ رکھیں

☆... اگر آپ کے فریج میں بہت ساری سبزیاں جمع ہیں اور آپ پریشان ہیں کہ کہیں وہ ضائع نہ ہو جائیں تو ان کو پرانے یا سوسے وغیرہ کی Stuffing میں یا سوسے بنانے کے لیے تیار کر لیں یا انہیں دھو کر کاٹ کر بھاپ لگائیں پانی کا ایک قطرہ بھی نہیں ڈالیے گا۔ اب انہیں چھوٹے چھوٹے ڈبوں میں محفوظ کر کے فریج میں رکھ دیں جب ضرورت ہو نکال کر استعمال کریں۔

☆... ہری سبزیوں کو فریج میں رکھنے سے پہلے ان کو پرانے اخبار میں لپیٹ لیں پھر فریج میں رکھیں۔ اس طرح سبزیاں کافی عرصے تک تازہ رہیں گی۔ اگر اخبار نہ ہو تو براؤن پیپر میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔

☆... ہری مرچوں کو کافی عرصہ تک محفوظ رکھنا ہو تو ان پر سرسوں کا تیل یا کاسا لگا دیں اور پوٹی تھن بیگ میں ٹائٹ بند کر کے فریج میں رکھیں اس طرح وہ کئی ماہ تک خراب نہیں ہوں گی۔

☆... اگر بھرتے بنانے کے لیے بیگن کو Freeze کرنا ہو تو اس کو بھاپ لگائیں اب انہیں میٹھ کر لیں پھر اس کی پوری بنائیں اور Freeze کر لیں۔ اب اس کو کسی سبزی میں ڈالنا ہو یا بھرتے بنانا ہو تو اس کو ڈی فراسٹ کر کے استعمال کریں تو بیگن کا ذائقہ بھی

آئے گا اور مزہ بھی۔ اگر بھرتے بنا رہی ہیں تو چکنی بھر بلدی اور آدھا لیٹوں ڈال دیں، بھرتے کا لطف آجائے گا۔ بیگن کاٹنے کے بعد کالے پڑ جاتے ہیں آپ انہیں کاٹنے کے بعد نمک ملے پانی میں ڈال کر فریج میں رکھیں گی تو وہ کالے نہیں پڑیں گے۔

☆... لیمن یعنی لیٹوں کو زیادہ دن تک تروتازہ رکھنا ہو تو اس کو شیشے کے جار میں ڈالیں۔ پھر اس جار میں پانی ڈال کر ڈھکن اچھی طرح بند کر دیں اور فریج میں جار رکھ دیں۔

جار کا پانی ہر تیسرے، چوتھے دن تبدیل کر دیں، اس طرح لیٹوں ایک ماہ تک بالکل تازہ رہیں گے۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ لیٹوں کو فریج میں رکھ دیں جب بھی استعمال کرنا ہو تو فریج سے نکال کر گرم پانی میں دس منٹ رکھ دیں اس طرح یہ ناصرف خراب ہونے سے محفوظ رہیں گے بلکہ ان کا رس بھی زیادہ نکلے گا۔

زیتون بجزیہ کروم کے علاقوں کی پیداوار ہے جہاں یہ کمیت سے ہوتا ہے۔ یہ درخت اسپین سے نئے دریافت شدہ براعظم شمالی امریکہ نے جایا گیا تھا جہاں کیل فورنیا کی صحت افزاء آب و ہوا سے اس آئی اور یہ وہاں بھی کامیابی سے اگنے لگا۔

اب زیتون جنوبی امریکہ کے علاوہ آسٹریلیا اور شمالی افریقہ میں بھی لگایا جا رہا ہے۔ اس کا درخت کئی صدیوں تک قائم رہتا ہے۔ فلسطین میں پائے جانے والے چند قدیم ترین درختوں کے تنوں کا محیط 20 فٹ سے بھی زیادہ ہے۔

اس پھل میں 60 سے 70 فیصد

## روغن زیتون

تیل ہوتا ہے جو کھانے پکانے میں بطور سلاڈ آئل، کے علاوہ

بطور بے بی مساج آئل بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ پرفیومز، صابن، ادویات اور کاسمیٹکس کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس تیل کو خام حالت میں قدیم زمانے میں روشنی کے لیے لیمپوں میں استعمال آیا جاتا تھا۔ یہ تیل توانائی سے بھرپور غذا ہے۔ اس کا اہم ترین جز و اومین ہے۔

مختلف قسم کے زیتون کے تیل کی منفرد مہک اور ذائقے کا انحصار زیتون کی اس قسم پر ہوتا ہے جو تیل نکالنے کے لیے استعمال کی گئی ہو۔ اس کے پکنے کی حالت، ظروف میں اس کے اسٹوریج کی مدت پر منحصر ہے۔ کچے زیتون کے تیل میں سے تلخ مہک آسکتی ہے جبکہ کچے ہوئے زیتون کی بو سزا مند کی ہو سکتی ہے۔

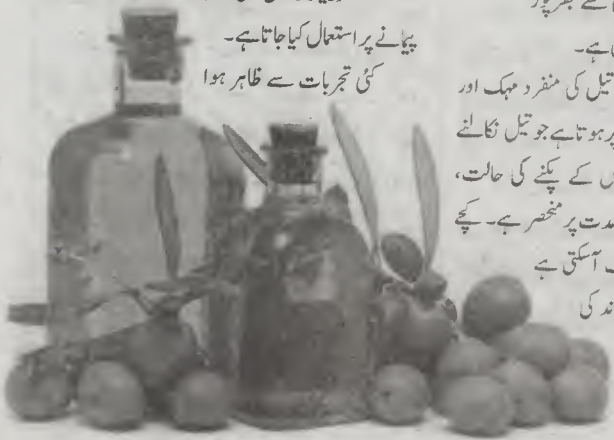
دسمبر ۲۰۱۲ء

ورجن اولیو آئل: عام زبان میں ”ورجن“ زیتون کے تیل سے مراد ”پہلا کشید کیا ہوا“ تیل یا وہ تیل ہے جو پھل میں اس وقت سب سے پہلے نکلتا ہے جب اس کا پھل کا بس پھوٹتا ہے۔ یہ معیار کے لحاظ سے زیتون کے تیل کا سب سے بلند ترین درجہ تصور کیا جاتا ہے۔ گزشتہ دہائیوں میں وسیع پیمانے پر کی گئی ریسرچ نے زیتون کے تیل کی معجزاتی خصوصیات کا پتہ چلایا ہے۔ یہ بات ایک عرصہ پہلے نوٹ کی گئی تھی کہ بحیرہ روم کے خطے میں رہنے والے بہت ہی کم لوگوں کو ہارٹ ایکٹ یا کینسر کی بیماری ہوتی ہے اور وہ طویل عرصے تک صحت مند اور تندرست زندگی گزارتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ بحیرہ روم کے خطے کی غذا میں سی فوڈ، پھلوں، سبزیوں اور زیتون کے تیل کا بھرپور استعمال ہے۔ اٹلی، اسپین، یونان اور پرتگال میں تقریباً تمام کوکنگ زیتون کے تیل میں کی جاتی ہے۔ یہ سلاڈ ڈریسنگ میں بھی وسیع

پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی تجربات سے ظاہر ہوا

کرشقاتی  
خصوصیات  
کاملاً





کہ اگر ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل روزانہ پیا جائے تو اس سے بلڈ پریشر نیچے آجاتا ہے، کو لیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے اور انسٹر آریٹرل پلاک گھٹ جاتا ہے جو کہ شریانوں کو ہلاک کرنے کے عمل میں حصہ لیتی ہے۔

بنیادی طور پر تین قسم کے شمعی ترشے یا Fatty Acids ہوتے ہیں۔ سیر شدہ شمعی ترشے یا چکنائی (Saturated Fatty Acids) جو کہ کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھوس رہتے ہیں جیسے کہ مکھن، گھی، کریم، پنیر، مارجرین اور سرخ گوشت اور کلیجی گردوں کی چکنائی۔ یہ خطرناک تصور کیے جاتے ہیں کیونکہ یہ خون میں نرائی گلیسر ایڈ اور کو لیسٹرول کی سطح کو بلند کرتے ہیں جس کے سبب دل کی بیماریاں اور فالج کے حملے کا امکان رہتا ہے۔ فیٹی ایڈ کی دوسری قسم نیم سیر شدہ شمعی ترشے (Polyunsaturated fatty Acids) ہیں جن کو زیادہ تر پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔

یہ محفوظ تصور کیے جاتے ہیں کیونکہ یہ کو لیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ہائی رسک کے افراد کے لیے شفا بخش ثابت ہوتے ہیں جیسے کہ ہاپر ٹیشن اور موٹاپے کے مرض میں مبتلا افراد سویا بین آئل، سورج مکھی کا تیل (سن فلاور آئل)، زعفران کا ڈب، انگور کے بیجوں اور اخروٹ کے تیل پوٹی ان سیچورینڈ فیٹس کی مثالیں ہیں۔

اب تیسری قسم کا تیل جو کہ حقیقت میں پوٹی ان سیچورینڈ فیٹی ایڈز کی مختلف شکل ہے۔ غیر سیر شدہ شمعی ترشے Unsaturated Fatty Acids یہ سب سے محفوظ ترین تصور کیے جاتے ہیں۔ یہ تیل LDL کو لیسٹرول کو براہ راست نشانہ بناتے ہیں۔ (لوڈمنسٹی لیو پروٹین جس میں اضافہ براہ راست ہارٹ ایک سے تعلق رکھتا ہے)۔ اور یہ خون میں اس کی مقدار بھی گھٹاتے

ہیں۔ اچھا HDL (ہائی ڈینسٹی لیو پروٹین) کو لیسٹرول کہ خود بھی کو لیسٹرول کا ایک ضروری جز ہے، باقی رہتا ہے اور یہ HDL کو لیسٹرول ہی ہے جسے کہ جسم کے عمدہ تصور کیا جاتا ہے۔

### خطرات میں کمی

پوٹی ان سیچوریشن تمام قسم کے کو لیسٹرول کو گھٹا دیتے ہیں (عمدہ HDL بھی اس میں شامل ہے)۔ ان سیچوریشن اس انتخابی ایکشن کا مظاہرہ کرتے ہیں اور صرف بڑے LDL کو لیسٹرول کو گھٹاتے ہیں۔ اس سے ہارٹ ایکس کے خطرات بڑی حد تک کم ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ HDL ہے جو کہ شریانوں کو ہلاک کرنے والا پلاک کو حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

مونون سیچورینڈ آئلز کی چند نمایاں مثالیں زیتون کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، اور تل کا تیل ہیں۔ بہت سے سبزیوں کے تیل بھی پوٹی اور مونون سیچورینڈ فیٹی ایڈز دونوں کا میسر ہو سکتے ہیں۔

زیتون کے تیل میں مونون سیچورینڈ فیٹس کے سب سے زیادہ اجزاء ہوتے ہیں۔ یعنی 1 کھانے کے چمچ میں 11 گرام۔ اس کے برعکس سویا آئل اور کارن آئل میں 4 گرام اور سن فلاور میں 2 گرام ہوتے ہیں۔ سبزیوں کے تیل میں کو لیسٹرول قطعی نہیں ہوتا۔

البتہ سیچورینڈ فیٹس جو کہ ہارٹ ایکس کا سبب بن سکتے ہیں وہ بعض پودوں میں بھی پائے جاتے ہیں جیسے کہ ناریل کا تیل جو کہ خون میں کو لیسٹرول کو باواسطہ طور پر بلند کرتا ہے۔

زیتون کے تیل میں 800-900 سے زیادہ اجزاء ہیں اور ان میں سے بہت سے فائدہ پہنچانے والی خصوصیات کے حامل ہیں۔ ان میں سے ایک وٹامن E ہے جو کہ پہلے ہی اپنی کینسر مخالف خصوصیات اور اینٹی کلوٹنگ

اثرات کے لیے اچھی طرح جانا بیچنا جاتا ہے۔ زیتون کے تیل کا ایک اور جزا نیگیو آرٹھریٹس نام سے جانا جاتا ہے جو کہ جسم میں کو لیسٹرول کے جذب ہونے کی مزاحمت کرتا ہے۔ زیتون کا تیل ماں کے دودھ سے بھی مشابہت رکھتا ہے اور بے بی فوڈز کے لیے ایک شاندار بنیاد ہے۔

زیتون کا تیل پتے کو پراثر طور پر سکنے میں بھی مدد دیتا ہے جس کی بدولت پتے میں پتھری کی تشکیل سے بچاؤ رہتا ہے۔

اس منفرد تیل کا ایک اور خاص وصف اس کی اینٹی اوکسیڈنٹ خصوصیات ہیں یعنی کہ یہ خون سے نقصان پہنچانے والے ریڈیکلز کو نکال لے جاتا ہے جو کہ کینسر کا سبب بنتے ہیں۔ لہذا اس میں ضد سرطانی خصوصیات بھی ہیں۔

تیل کا استعمال: زیتون کے تیل کی شاندار خصوصیات کی بدولت ہمیں چاہیے کہ ہم اس کا استعمال شروع کر دیں۔

ہمارے طرز زندگی میں خاصی حد تک تبدیلی آچکی ہے۔ ہم نے چہل قدمی اور پیدل چلنا چھوڑ دیا ہے۔ ہم نے الم نظم (جنگ فوڈ) اور مرغی غذا میں کھانا شروع کر دی ہیں۔ ہم تیز رفتار زندگی کے عادی ہوتے جا رہے ہیں۔ دن بہ دن ہم پر موٹاپا طاری ہوتا جا رہا ہے اور ہم بات بات پر غصہ کرنے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہارٹ ایکس کم عمری میں بھی عام ہو رہا ہے اور گزشتہ عشروں کے مقابلے میں آج کے دور میں نوجوانوں کو ہارٹ ایکس اور دل کی بیماریاں زیادہ ہونے لگی ہیں۔

یہی وقت ہے کہ اب سب کچھ تبدیل کر لیا جائے۔ اپنے طرز طریقے، اپنا طرز زندگی، اپنا کھانے پینے کا انداز! صحت مند غذا کھائیں، ورزش کریں، یوگا کی مشق

دسمبر ۲۰۱۲ء

کریں اور آرام و سکون کو بھی اہمیت دیں۔ چکنائی اور مرغی غذاؤں سے اجتناب کریں اور کھانے پکانے کے لیے زیتون کے تیل کا استعمال شروع کر دیں یا متبادل طور پر اسے معالجاتی مقصد کے لیے استعمال کریں۔

روغن زیتون میں صحت بخش اجزاء اسے ناصر ف اینٹی اوکسیڈنٹ اور ضد سرطانی صلاحیتوں سے بھرپور بناتے ہیں بلکہ اس کا خاص جزا نیگیو آرٹھریٹسوس جسم میں کو لیسٹرول جذب ہونے کی مزاحمت بھی کرتا ہے۔

روزانہ 1 چمچ روغن زیتون کا استعمال بلند فشار خون کو اعتدال میں رکھنے کے ساتھ کو لیسٹرول کی سطح کو بھی گھٹا کر انسٹر آریٹرل پلاک یا شریانوں کو ہلاک کرنے کے خطرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل روزانہ استعمال کریں اور طویل صحت مند زندگی پائیں۔



## عظیمی کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہز لین ہر بل ٹیبلٹ، سن ریز ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

سائنسدانوں نے تحقیق کے بعد یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ چالیس لاکھ سال قبل انسان سبزی خور تھا۔

# ہر کی بھر کی ہے زندگی

دور جدید میں اکثر افراد گوشت کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں اور سبزیوں سے دور بھاگتے ہیں، خصوصاً بچوں میں یہ رجحان زیادہ پایا جاتا ہے کہ وہ سبزی کھانا پسند نہیں کرتے۔ مائیں بہت زیادہ پریشان ہوتی ہیں کہ ان کے بچے سبزی کھانا بالکل پسند نہیں کرتے۔

درحقیقت گوشت کی نسبت سبزیوں زیادہ فائدہ مند اور توانائی سے بھرپور ہوتی ہیں، کیونکہ سبزیوں میں مختلف اقسام کے وٹامنز، بولہ، تانبا، چونا، فاسفورس، آئیوڈین اور تھوڑی مقدار میں چربی، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ موجود ہوتے ہیں۔

## صائمہ راحت

اور وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ صحت و تندرستی کے لیے ان سب ترکاریوں اور سبزیوں کو متوازن مقدار میں استعمال کرنا بے حد ضروری ہے۔

سبزیوں کا استعمال انسانی فطرت میں شامل ہے:

انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ لاکھوں کروڑوں سال قبل جب

وٹامن ہماری صحت و تندرستی، جسمانی نشوونما اور طاقت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

اگر جسم کو وٹامن مناسب مقدار میں نہ ملیں تو جسم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وزن کم ہونے لگتا ہے۔ بینائی کمزور ہو جاتی ہے، اعصاب کا نظام بگڑ جاتا ہے، وٹامن اے کی کمی سے ضعف معده اور وٹامن بی کی کمی سے ضعف دماغ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ وٹامن سی کے بغیر بیماری کا مقابلہ کرنے کی قوت کم ہو جاتی ہے اور موڑھوں سے پیپ آنے لگتی ہے۔

وٹامن حاصل کرنے کے لیے سبزیوں اور ترکاریوں سب سے مفید اور آسان ذرائع ہیں۔ یوں تو ترکاریوں کے علاوہ پھلوں میں بھی وٹامن، پروٹین اور صحت بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں لیکن بعض صورتوں میں

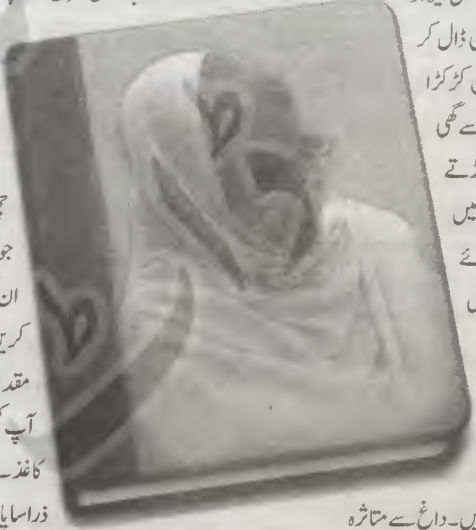
سبزیوں

# نانی امان کی ڈائری

جدد ہو جائیں گے۔

... موسم سرما میں اکثر خواتین کو یہ شکایت رہتی ہے کہ ان کے ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ اگر چہ ہونٹ ہونٹ ہونٹ کو درست کرنا ہوتا ہے تو پانچ گرام مکھن میں ایک گرام نمک ملا کر اسے خوب اچھی طرح الٹ پلٹ لیں اور اس مرکب کو روزانہ رات کو ہونٹوں پر لگائیں۔

... صابن سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے جو آخر میں بیچ جاتے ہیں ان کو ایک لفافے میں لپیٹ کر لیں۔ جب یہ ٹکڑے کافی مقدار میں جمع ہو جائیں تو آپ کسی گہرے فرائی فریج کاغذ سے صاف کر کے ان میں ذرا سا پانی ڈالیں اور صابن کے یہ ٹکڑے، اس میں شامل کر دیں۔ اب اسے ہلکی آٹھ پر گرم کر لیں۔ جب یہ صابن گھل جائے تو ایک بڑے پیالے میں تھوڑا سا تیل پیالے کے اندر کی سمت پوری طرح مل دیں۔ اس میں فرائی فریج والا پیکھلا ہوا صابن الٹ کر، اسے فریزر میں کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد آپ پیالہ الٹ کر صابن نکال لیں۔ یہ صابن، واشنگ مشین میں کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے۔



... بانس سے تیار کردہ اشیاء گھروں کی خوبصورتی اور زیبائش میں اضافے کا باعث بنتی ہیں۔ بانس کے بنے ہوئے فرنیچر کو صاف کرنے کے لیے نیم گرم پانی میں ایک چمچ نمک اور سہاگہ ملا کر، سوئی کپڑے کو تر کر کے، فرنیچر پر پھیر دیں۔ اس طرح سے بانس کی اشیاء میں نئی چمک پیدا ہو جائے گی۔

... اگر فرائی فریج ذرا سا بھی گیلیا ہوا اور جب آپ اس میں گھی ڈال کر کوئی چیز تیلنے لگتے ہیں تو گھی کو کڑا کر اچھلتا ہے، جس کی وجہ سے گھی کے چھینٹے دور دور تک اڑتے ہیں۔ اگر اس اچھلتے گھی میں چکنی بھر آٹا چھڑک دیا جائے تو گھی کے چھینٹے نہیں اڑیں گے۔

... کپڑوں پر پان کے بد نما دھبے لگ جائیں تو یہ کپڑوں کی خوبصورتی کو متاثر کرتے ہیں۔ داغ سے متاثرہ کپڑوں پر تھوڑا سا ایلہوا، دودھ ڈال کر رگڑیں تو پان کے دھبے صاف ہو جائیں گے۔

... کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ شیشے کا ایک گلاس، دوسرے گلاس میں بری طرح بھنسن جاتا ہے۔ زور لگا کر نکالنے کی کوشش کی جائے تو گلاس کے ٹوٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر اندر والے گلاس میں ٹھنڈا پانی اور باہر والے گلاس پر گرم پانی ڈال دیا جائے تو دو منٹ کے بعد دونوں گلاس باآسانی ایک دوسرے سے



## سبزی خور اور گوشت خور

### انسانوں کا موازنہ:

عموماً گوشت سے تیار شدہ غذاؤں کے استعمال سے معدے شدید گرمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسان کے اوپر سستی اور غنودگی طاری ہو جاتی ہے لیکن اگر سبزی سے تیار شدہ کھانا زیادہ مقدار میں

کھا بھی لیا جائے تو معدے میں گرمی اتنی نہیں ہوتی۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق اگر پودوں سے حاصل شدہ ۱۰۰ گرام لحمیات (پروٹین) کھائی جائے تو انہیں ہضم کرنے کے لیے ایشٹریہ پانچ گرام تیزاب درکار ہوتا ہے جو اگھنے میں اسے ہضم کر دیتا ہے۔ اس کے مقابلے میں گوشت سے حاصل شدہ سو گرام پروٹین کھائی جائے تو اسے ہضم کرنے کے لیے معدے کو ایشٹریہ پچاس گرام تیزاب تیار کرنا پڑتا ہے اور یہ پروٹیزسٹائٹس تین گھنٹوں میں ہضم ہوتے ہیں۔

سبزی خور لوگ، معدے اور آنتوں کے زخم کا بہت کم شکار ہوتے ہیں، جبکہ گوشت زیادہ استعمال کرنے والے اکثر لوگوں کو یہ شکایت رہتی ہے۔

سبزی خور افراد میں پتے میں پتھریوں کا تناسب گوشت خور افراد کے مقابلے میں نصف ہے۔ ایک ماہر کا کہنا ہے کہ گردے میں بننے والی پتھریوں کا تعلق جانوروں سے حاصل ہونے والی پروٹین کے ہضم نہ ہونے سے ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ زیادہ عمر میں پیدا ہونے والی ذیابیطس سبزی خوروں میں کم دیکھنے میں آتی ہے۔ ان حقائق کے پیش نظر ہونا تو یہ چاہیے کہ انسان کی زیادہ تر غذا سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہو لیکن ہم میں سے اکثر لوگ



انسان کی تخلیق ہوئی تھی تو وہ پھلوں اور سبزیوں پر گزارا کیا کرتا تھا۔

ایک امریکی سائنسدان نے اس ضمن میں تحقیق کرتے ہوئے برقیاتی خوردبین (الیکٹرونک مائیکرو اسکوپ) استعمال کی اور کھدائی کے دوران برآمد ہونے والے ڈھانچوں کے دانوں اور زندہ انسانوں کے دانوں پر پڑنے والے نشانات کا بغور جائزہ لیا۔ سائنسدانوں نے تحقیق کے بعد یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ چالیس لاکھ سال قبل کا انسان سبزی خور تھا۔

سبزی خور حضرات پر مزید تحقیق سے معلوم ہوا کہ سبزی خور گوشت خور افراد کے مقابلے میں دبلے پتلے ہوتے ہیں، ان کی عمر کسی قدر زیادہ ہوتی ہے اور انہیں نظام ہضم سے متعلق اور کمزور کرنے والی بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ دراصل انسان کو قدرت نے ایسا سبزی خور بنایا ہے جو وقت ضرورت گوشت بھی کھا سکتا ہے۔ وہ اپنی غذا کو اپنی جسمانی ساخت کے جس قدر مطابق رکھے گا اس کی صحت اتنی ہی اچھی رہے گی۔ اسی لیے ضروری ہے کہ سبزیوں کو ہم اپنی روز مرہ خوراک میں شامل کریں اور بچوں کو بھی مختلف طریقوں سے سبزی کھانے کی جانب راغب کریں۔



سبزی خور افراد میں پتے میں پتھریوں کا تناسب گوشت خور افراد کے مقابلے میں نصف ہے۔ ایک ماہر کا کہنا ہے کہ گردے میں بننے والی پتھریوں کا تعلق جانوروں سے حاصل ہونے والی پروٹین کے ہضم نہ ہونے سے ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ زیادہ عمر میں پیدا ہونے والی ذیابیطس سبزی خوروں میں کم دیکھنے میں آتی ہے۔ ان حقائق کے پیش نظر ہونا تو یہ چاہیے کہ انسان کی زیادہ تر غذا سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہو لیکن ہم میں سے اکثر لوگ گوشت پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔

گوشت پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ کچھ گھرانے ایسے بھی ہیں جہاں سبزی کا داخلہ ممنوع ہے۔ بڑی بڑی دعوتوں میں سبزیوں کو میز کی سجائے کے لیے تو ضرور استعمال کیا جاتا ہے مگر کھانے کے لیے بطور دیش کوئی بھی سبزی پیش نہیں کرتا۔

### سبزیوں بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ:

ماہرین کے مطابق آنتوں کے کینسر، بلڈ پریشر، فالج، دل کے امراض، دانتوں کی خرابیاں، بواسیر، خراب خون لے جانے والی نالیوں کا پھول کر نمایاں ہو جانا اور اسی طرح کے دیگر امراض کا تناسب سبزی خور افراد میں کم ہوتا ہے۔

ایک امریکی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ میں پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا کا اس وقت قائل ہو گیا جب سے انجائنا (دل میں درد) میں مبتلا چار مریض صرف غذا ہی تبدیل کرنے سے مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے۔ انہوں نے صرف پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا استعمال کی جس میں کوئی مشروب نہیں تھا اور صرف ایک ماہ بعد ان کا درد رفع ہو گیا۔ ایک مریض کا وزن بہت بڑھا ہوا تھا اور بھیر کی دردیں پھول جانے کی شکایت بھی تھی، جب اس نے سبزیوں کھانا شروع کیں تو صرف تین ہفتے بعد دردوں سے متعلق شکایات بڑی حد تک دور ہو گئیں اور وزن بھی نمایاں طور پر کم ہو گیا۔

پاکستان میں تیزی سے بڑھتے ہوئے امراض کا سبب متوازن غذا کا استعمال نہ کرنا ہے۔ نوجوانوں اور خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں صحت سے متعلق جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں مثلاً ہموک نہ لگنا، جلد کی رنگت کا پھیکا ہونا، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا پیدا ہونا، تھوڑی سی محنت مشقت سے تھک جانا، ان تمام مسائل کا واحد حل یہ ہے کہ سبزیوں اور پھلوں کا مقدار میں استعمال کیے جائیں۔ پاکستان کے ان علاقوں میں جہاں لوگ کچی سبزیوں پابندی سے کھاتے ہیں، صحت کا عمومی معیار بہت اچھا ہے اور یہاں کے باشندے دیگر علاقوں کے گوشت استعمال کرنے والے افراد کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ محنت و مشقت کر سکتے ہیں اور زیادہ بجفاکش ہوتے ہیں۔

### سبزیوں پکاتے ہوئے احتیاطی تدابیر:

عدم واقفیت کی بناء پر جب خواتین سبزی پکاتی ہیں تو اس کے کئی ضروری اجزاء و نامنز اور معدنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں پھیلنے اور پکاتے ہوئے حسب ذیل باتوں کا خیال رکھیے۔

- ☀... سبزیوں کا چھلکا زنی سے اتارنا چاہیے، سخت ہاتھ لگنے سے چھلکے کے ساتھ بعض اہم غذائی اجزاء ضائع ہونے کا امکان ہوتا ہے۔
- ☀... گو بھی کے پھول اور کرم کلمہ کو گرم نمکین پانی سے

کم از کم دس منٹ تک دھونا چاہیے۔ اس طرح ان پر چپکے ہونے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

... آلو وغیرہ ایک دن پہلے کاٹا اور پھیلا جائے۔

... سبزی کو پانی میں زیادہ دیر ڈبو کر نہ رکھیں۔ ایسا کرنے سے ان کے وٹامن اور معدنی نمک پانی میں گھل کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کو کاٹ کر ان کے بہت چھوٹے ٹکڑے کرنے سے بھی ان کا وٹامن سی برباد ہو جاتا ہے۔

... سبزیوں کو کم سے کم وقت میں پکائیے۔ زیادہ پکانے اور بھوننے سے ان کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔

... سبزی رنگ کی ترکاریوں کو پہلے کھلے برتن میں پکائیے تاکہ تیزابی مادہ بخارات کی شکل اختیار کر کے اڑ جائے۔

... تیز خوشبودار ترکاریاں بھی کھلے برتن میں پکانی چاہیے۔

... پکانے کے فوری بعد کھلینا چاہیے، زیادہ دیر تک رکھنے سے غذائیت کم یا ختم ہو جاتی ہے۔

سبزیوں میں حسب ذیل تناسب سے مختلف اجزاء استعمال کرنے چاہئیں، سبزی آدھا کلو، مکھن یا تیل پچاس

گرام (ایک چمچ)، زیرہ ایک چمچ، نمک حسب مزاج اور پانی عد اور پانی کم سے کم مقدار میں۔

مختلف سبزیوں کو مزیدار بنانے کے لیے

دوسری سبزی کے ساتھ ملا کر پکایا جائے۔ مثلاً آلو، پیاز، ٹماٹر، بھنڈی، پھول گوبھی اور پالک کے ساتھ ملا کر پکائیے۔

کبھی کبھی سبزی پکاتے ہوئے زیادہ مسالے نہ استعمال کریں بلکہ مختلف سبزیوں میں مختلف مسالے ڈال کر پکائیے۔

اور چٹ پٹی سبزی بنائیں۔ مثلاً آٹھنڈے اور لوبیہ بنانے کے لیے اس میں کئی ہوئی مرچ اور پسا ہوا اور کھٹا لہسن اور پیاز پکاتے ہوئے اس میں ایلٹی یا لیموں کا رس ملا کر پکائیے۔

پالک میں ہری مرچیں اور لہسن ڈال کر اس کو مزیدار بنا دیا جاسکتا ہے۔ مٹر کی مٹھاس کم کرنے کے لیے اس کو گوبھی، آلو، یاد مگر کسی سبزی کے ساتھ ملا کر پکایا جائے۔

سبزیوں میں بیش بہا وٹامنز اور توانائی کا ذخیرہ ہیں اگر اسے اپنی روزمرہ خوراک میں ضرور سبزی کو شامل کرنا چاہیے تاکہ ہم صحت مند و تندرست اور چاق و چوبند اور مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔



## فاسٹ فوڈ کھانے والے بچوں میں ذہانت کی سطح کم ہو جاتی ہے

برگر اور فریج فرائز جیسی اشیاء کھانے میں تو مزیدار ہوتی ہیں لیکن ان کے نقصانات بھی کم نہیں۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق بے تحاشہ فاسٹ فوڈ کھانے والے بچوں میں ذہانت کی سطح گھر میں کچے تازہ کھانا کھانے والے بچوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے۔ برطانوی یونیورسٹی میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق صرف کھانے کی مقدار ہی نہیں بلکہ اس کا معیار اور تازہ ہونا بھی بچوں کی ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کمر عمری سے ہی جب تک فوڈ کھانے والے بچوں میں آٹھ سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ذہانت کی سطح گھٹ جاتی ہے، جبکہ تازہ اور صحت بخش معیاری غذا لینے والے بچوں کا آئی کیو لینڈ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔

چقندر ایک مقبول سلاط کی سبزی ہے۔ اس کی بھاری اور گہری سرخ، شگفتہ رنگت کی وجہ اس کے اندر موجود جیٹین نامی رنگدار جوہر ہے۔ چقندر ایک رس دار جز

ن نامند نہایت خوش ذائقہ اور عمدہ غذائی ٹانگ ہے۔ اسے تو چقندر کو کئی طرح سے خوراک میں استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کا اہم ترین استعمال بطور سلاط ہے۔ چقندر کچے ہونے کی نسبت کچا زیادہ مفید ہے۔ چقندر معدنی اجزاء کا ذخیرہ اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ ایک سو گرام چقندر کے معدنی اجزاء اس طرح ہیں:

کیمیائیم 18 ملی گرام، آئرن 11 ملی گرام، فاسفورس 55 ملی گرام، وٹامن سی 10 ملی گرام۔

جبکہ 100 گرام چقندر کے کیمیائی اجزاء میں رطوبت 87 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد،

بیشے 0.9 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 8.8 فیصد تک ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ 100 گرام چقندر کی غذائی

علاجیت 43 کیوبریز ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی بھی پائے جاتے ہیں۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ چقندر کس قدر مفید سبزی ہے۔

چقندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

سے کاشت کی جا رہی ہے۔ مختلف ممالک میں اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم جوس شوق سے پیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ کیمیشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار کی جاتی ہے جو غذائیت سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ دور حاضر کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آسٹریلیا کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔

چقندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

سے کاشت کی جا رہی ہے۔ مختلف ممالک میں اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم جوس شوق سے پیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ کیمیشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار کی جاتی ہے جو غذائیت سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ دور حاضر کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آسٹریلیا کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔

چقندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

سے کاشت کی جا رہی ہے۔ مختلف ممالک میں اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم جوس شوق سے پیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ کیمیشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار کی جاتی ہے جو غذائیت سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ دور حاضر کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آسٹریلیا کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔

چقندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

سے کاشت کی جا رہی ہے۔ مختلف ممالک میں اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم جوس شوق سے پیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ کیمیشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار کی جاتی ہے جو غذائیت سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ دور حاضر کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آسٹریلیا کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔

چقندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

# چقندر

## توانائی سے بھر پور سبزی



جاتے ہیں۔ پتوں کی ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ جرمنی کے ماہرین کے مطابق سرخ چقدر کا جوس قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ چقدر کے اجزاء گردوں

اور پتے کو صاف کرتے ہیں۔ جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرتے ہیں اور رنگت نکھارتے ہیں۔ چقدر کا رس انیسیا کا عمدہ علاج بھی ہے۔ یہ قبض کشاہ سبزی ہے۔ دم دور کرتی ہے اور گیس تخلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔



کیجیے، بے حد مفید ہے۔ آپ اس میں دوسری کچی بھی شامل کر سکتے ہیں مثلاً گاجر، مولی، مٹر، بند کدو وغیرہ۔ چقدر کا طلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔

ایک کلو چھیل کر کر لیں۔ دودھ آدھا لیٹر کر لیں۔ 250 گرام مکی پرست اور بادام حسب ضرورت، چینی ایک لیٹر۔ دودھ میں چقدر پکالیں۔ دودھ خشک ہونے پر چینی ملا دیں۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈالیں

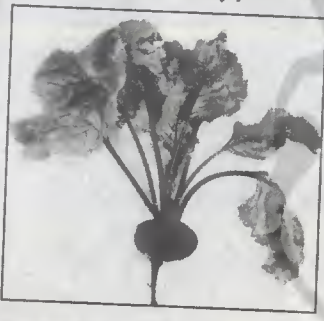
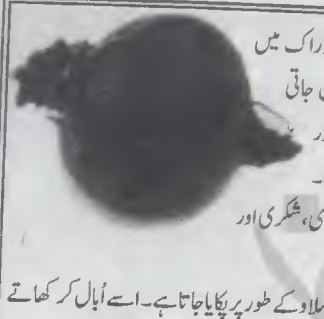
اور ایک چمچ گھی ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں بادام کاٹ کر ملا لیں۔ چقدر کا لذیذ، مقوی طلوہ تیار ہے۔ اسے ناشتے میں کھانے کا حد مفید ہے۔ چقدر صحت بخش ہونے کے ساتھ ساتھ حسن کی حفاظت کے لیے بھی مفید ہے۔ مثلاً بالوں کی خشکی کے لیے چقدر مفید ہے۔ ایک چقدر پتوں سمیت پانی میں اُبال کر سر پر خوب لیے، آدھے گھنٹے بعد سردھوئیں۔ پتے میں دو مرتبہ یہ عمل کیجیے، اس سے بالوں کی خشکی ختم ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ چقدر کے پتے ذمخل اور ایک چقدر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دے لیں اور اس سے دھوئیں، سر کی جو جین دور ہو جائیں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرائیے۔ بالوں کو مضبوط بنانے کے لیے چقدر کا تیل ہے۔ دو بڑے چمچ چقدر لے کر انہیں کات لیجیے۔

سر درد کے لیے بھی چقدر بہت مفید ہے۔ چقدر کو پکایا اُبالنے کے بعد ٹکڑوں کی شکل میں کانا جاتا ہے۔ پھلکے سمیت اُبالنے سے اس کے رنگ دار جوہر کے ٹپکنے کا عمل کم سے کم رہ جاتا ہے۔ رنگت کے حصول کے لیے چقدر کا سوپ بھی بنایا جاتا ہے۔ عام طور پر چقدر کو اُبال کر اس کا پانی پھینک دیا جاتا ہے تاکہ چقدر کا کھارا پن دور ہو جائے۔ اس طرح سائن تو مزے کا بتاتا ہے مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ چقدر بطور سبزی عام استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے اور قے کے ساتھ بھی۔ اسے کسی بھی طرح پکایا جائے تو اتانی بخش سبزی ہے۔

چقدر کی سلاہ بھی قوت بخش ہے۔ ایک درمیانہ چقدر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں اُبال لیجیے اور اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر نمک، کالی مرچ، کالا زیرہ پسا ہوا چمڑک دیجیے اور کھانے کے ساتھ استعمال

چقدر کا تعلق پالک کے ساگ کے خاندان سے ہے۔ البتہ اس کا خوراک میں پسندیدہ حصہ جڑ ہے جس میں غذائی عناصر جمع ہو کر شلغم کی سی شکل بن جاتی ہے۔ اس گولے کے اوپر جڑوں کے مزید ریشے اور بال ہوتے ہیں۔ عام طور پر چقدر کا رنگ اندر سے بھورا اور قمری ہوتا ہے، نئے لال کہا جاتا ہے۔ اس کی ایک سفید قسم بھی ہوتی ہے۔ یورپ میں اس کی بستانی، سفید، سمندی، شگری اور ایک قسم Mengietwuzert پائی جاتی ہے۔



چقدر کی پھولی ہوئی جڑ اور پتے خوراک میں استعمال ہوتے ہیں۔ یہ سلاو کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اسے اُبال کر کھاتے ہیں۔ گوشت کے ساتھ سائن کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اس کا اچار ڈالتے ہیں۔ اس سے چینی بھی بنتی ہے کیونکہ اس کی شگری قسم میں 24 فیصد شکر پائی جاتی ہے۔ چقدر سے حاصل ہونے والی چینی زیادہ سفید چھوٹے دانوں والی اور مٹھاس میں گنے کی چینی سے پھینکی ہوتی ہے۔ پالک کے زیادہ استعمال سے گردے کی پتھری اور پیشاب میں جملن پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ پالک کے ساگ میں آکسیلٹ زیادہ ہوتے ہیں مگر چقدر کے پتوں میں ایسی کوئی بات نہیں ہوتی۔

گول قتلے کر کے ایک کلو سروسوں کے تیل میں خوب پکائیں۔ سب قتلے سیاہ ہو جائیں یعنی جل جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ یہ تیل سر میں روزانہ لگائیے اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

سر میں درد ہو تو ایک درمیانہ چقدر لے کر اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں اُبال لیں۔ تین چار جوش آنے پر اتار لیں۔ حسب ذائقہ چینی نمک ملا کر قتلے کھائیے اور پانی پی لیں۔

چقدر چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے بھی مفید ہے۔ اگر اپنے روزمرہ کے کھانے کے ساتھ چقدر کو پکا کھایا جائے تو چہرے کی رنگت میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بھی برقرار رہتی ہے۔ اس کے علاوہ چہرے کے سیاہ داغ دھبوں اور چھائوں کے لیے بھی چقدر ایک ٹانک ہے۔ چقدر کو پانی میں اُبال کر اس پانی سے منہ

دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے چہرے کے داغ دور ہو جاتے ہیں اور چہرہ صاف ستھرا اور نکھر نکھر اہو جاتا ہے۔ بلاشبہ چقدر ایک بے حد مفید سبزی اور عمدہ غذائی ٹانک ہے۔



ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

# کیلا

کیلا تو تانائی سے

بھر پور، سستا اور سدا بہار

پھل ہے۔ یہ پھل ناصرف

فوری قوت کے حصول کا

ایک اچھا ذریعہ ہے بلکہ یہ جسم

میں خون کے ذرات پیدا

کرنے کے علاوہ متعدد

امراض میں بھی اکسیر

ہے۔ کیلے کے متعلق

یقین طور پر یہ کہنا مشکل

ہے کہ یہ دنیا میں سب سے

پہلے کہاں اور کب پیدا ہوا،

لیکن رومن مورخ پلانٹی کے مطابق 327 قبل مسیح میں

سکندرا اعظم نے اسے سب سے پہلے وادی سندھ میں دیکھا

تھا۔ پلانٹی ”کیلے“ کا ذکر کرنے ہوئے لکھتا ہے کہ ”یہاں

کے دانشور اس درخت کے ساتھ بیٹھ کر لوگوں کو علمی اور

تحقیقی باتیں بتایا کرتے تھے اور اسی درخت کے پھل پر

تزارہ کرتے تھے۔“

ساتویں صدی تک کیلا

صرف ایشیا میں پایا جاتا تھا۔

بعد میں عرب تاجروں کے ذریعہ

مغربی افریقہ تک پہنچ گیا۔ اسی

عرصے میں پرنگل اور

اسپین کے عیسائی مبلغ

اور محقق اسے جنوبی

امریکہ لے گئے۔

کیلا جہاں بھی گیا،

بڑی مقبولیت حاصل

کی اور پسندیدگی کی

نگاہ سے دیکھا گیا اور آج

کیلا تجارتی لحاظ سے ایک

منفعت بخش پھل ہے۔

## توانائی سے بھر پور سستا اور سدا بہار پھل

دنیا بھر میں کیلے کی جتنی بھی پیداوار ہوتی ہے اس کا

دو تہائی حصہ جنوبی اور وسطی امریکہ سے ہی آتا ہے۔ جبکہ

باقی پیداوار افریقی اور ایشیائی ممالک میں ہوتی ہے۔ ایک

صدی قبل تک مغربی یورپ اور امریکہ میں کیلا ایک

نایاب اور انمول پھل تھا۔ انیسویں صدی میں جب وسطی

امریکہ سے کیلے کی پہلی کھیپ امریکی بندرگاہ بوسٹن پر

پہنچی تو وہاں اسے دیکھنے کے لیے آنے والوں کا ایک ہجوم

لگ گیا۔ کیلے کی مقبولیت اور اس کے پسند کیے جانے کی وجہ

سے اس کے غذائی اجزاء ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ

اس کی لذت اور ذائقہ بھی فرحت بخش ہے۔ یہی

وجہ ہے کہ غذائی ماہرین دودھ کے بعد کیلے کو

ایک مکمل غذا قرار دیتے ہیں۔ اس میں وٹامن

اے، بی، سی کے ساتھ ساتھ مناسب

مقدار میں پوٹاشیم بھی



# سردیوں میں کیا کھانا چاہیے...

سردیوں میں انسان کی غذائی ضروریات بدل جاتی ہیں...؟

ہمارے جسم کو اندازاً پندرہ سے دو ہزار کیلوریز یومیہ ضرورت پڑتی ہے، البتہ انفرادی جسمانی ساخت روزمرہ کی مصروفیات کیلوریز کی ضروریات میں کمی بیشی لاسکتی ہے۔ جہاں بہت زیادہ ٹھنڈ نہیں ہوتی وہاں جسم کو گرم رکھنے کے لیے اضافی کیلوریز کی ضرورت نہیں



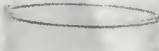
جسم کو اندرونی لحاظ سے گرم رکھنے کے لیے ہمارا جسمانی نظام اضافی کیلوریز استعمال کرتا ہے، مگر اس کے ساتھ ہی ہمارا جسمانی سسٹم چکناچی کو جمع کرنے کی کوشش میں لگ جاتا ہے۔

یہ ایک قدرتی عمل ہے اور یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں عام دنوں کے مقابلے میں وزن کی زیادتی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ کہنا

## منزہ حق

ضرورت نہیں۔ البتہ غذا کے چناؤ میں چند ایک باتوں کا خیال ضرور رکھنا چاہیے کہ خوراک غذائی اجزاء (Nutrients) سے تو بھرپور ہو مگر کیلوریز جسمانی ضروریات سے تجاوز نہ کریں۔

یہ قدرت کا تحفہ سمجھ لیں کہ موسم سرما کی بیشتر سبزیوں اور پھلوں میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ پھلوں میں کیٹو، موسمی، انار اور سبزیوں میں پیاز، گاجر، شملہ مرچ، اور وٹامنز موجود ہیں جو جسم میں قوت پھیلیں، چقدر، بند گوبھی میں وہ تمام معدنیات مدافعت پیدا کرتی ہیں اور



جنوبی امریکہ کے باشندے کیلے میں انٹاس کا عہد چینی اور وچینی ڈال کر پڈنگ کی طرح گاڑھا گاڑھا کھانے کے بعد فریج میں ٹھنڈا کر کے کریم اور پنیر کے ساتھ کھاتے ہیں۔ عرب ممالک میں بھی کیلے کی مٹھائی اور پیٹریوں کی فروخت عام ہے۔ افریقی ممالک میں کیلے کو ایال مخصوص سالن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر پاکستان و بھارت



میں بھی کیا کیلا بطور سبزی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ ذہنی و جسمانی کام کرنے والے حضرات اگر شام و کام سے فارغ ہو کر دو تین کیلے کھالیں تو وہ ان تارہ دو ہو جائیں گے۔ وہ لوگ جو سخت بھوک لگنے کی صورت میں فاسٹ فوڈ ریستورانوں کا رخ کرتے ہیں اگر کیلے کا استعمال کریں تو زیادہ بہتر اور مفید غذا پائیں گے۔ کیلا کھانے بعد اگر لاپٹی کے چند دانے کھا لیجئے جائیں تو کیلے کی افادیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور وہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ مشہور ہے کہ کیلے کم از کم دو کھانے چائیں کیونکہ ایک کیلا کھانے سے قبض کی شکایت ہو سکتی ہے۔ کیلا بہتر منہ کھانا بھی مناسب نہیں ہوتا۔

شیر خوار بچے کی ٹھوس غذا شروع ہو جائے تو اسے اچھی طرح پکا ہوا کیلا ٹھوڑی سی مقدار میں مسل کر کھلائیں۔ اس طرح بچے کی غذائی ضرورت بھی پوری ہوتی ہے اور جسمانی نشوونما کے لیے درکار اجزاء بھی مل جاتے ہیں۔ لیکن خیال رہے کہ ڈاکٹر کے مشورے کے بعد شیر خوار بچے کو کیلا کھلائیں۔

موجود ہوتا ہے۔ ایک دودھ پینے والے بچے کے لیے یومیہ وٹامن سی، نایا سین، رابو فلادین اور تھیا مین کی جتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے اس کی چوتھائی مقدار صرف

ایک کیلے سے حاصل ہو جاتی ہے۔ کیلے میں کولیٹریول یا کل نہیں ہوتا جبکہ سوڈیم کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اس میں سب سے زیادہ مقدار نشاستے کی پائی جاتی ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ کیلا کھاتے رہنے سے جسمانی چربی میں اضافہ ہوتا ہے کیونکہ ایک عام اوسط سائز کے کیلے میں صرف 85 حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں جو ایک سیب یا نارنگی کے حراروں کے برابر ہیں۔

جدید طبی تحقیق کے مطابق کیلا معدے اور آنتوں کے زخم (اسر) کے مریضوں کے لیے ایک بہت ہی مفید پھل ہے۔ اس کے علاوہ اسہال کو روکنے کے لیے بھی یہ پھل بہت مفید پایا گیا ہے۔ ماہرین نے کیلے کو آنتوں کے اکثر امراض میں بہت مفید قرار دیا ہے۔ کیلا قدیم زمانے سے بطور دوا استعمال کیا جا رہا ہے۔ کیلے کا استعمال درد، سر، خسرہ اور پیٹ کے امراض کے علاج کے لیے بطور دوا کیا جاتا تھا۔

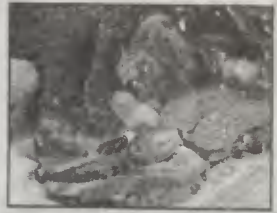
کیلے، سلاد اور مٹھائی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چین میں کیلے سے ایک مٹھائی بنانے کا خاص رواج ہے۔ اس مٹھائی کو بنانے کے لیے کیلے کو اچھی طرح مسل کر مٹھائی کی شکل دیتے ہوئے پکا سا تیل لیتے ہیں۔ پھر اسے گاڑھی چاشنی میں ڈال کر نکال لیتے ہیں اور فریج میں ٹھنڈا کر کے کھانے کے لیے پیش کرتے ہیں۔ یہ مٹھائی غذائی اجزاء سے بھرپور اور بہت لذیذ بھی ہوتی ہے۔

موسم میں ایک صحت مند انسان کے لیے متوازن غذائیت کیا ہوسکتی ہے...؟

ایک اچھی غذا بہترین نشوونما کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ غذا کا چناؤ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ غذا بہترین نشوونما کے ساتھ ساتھ جسم میں قوت مدافعت پیدا کرے اور جسم کو وائرس اور متعدد بیماریوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت عطا کرے۔ لہذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر کے تمام افراد تین مرتبہ وقت پر غذا ایت سے بھرپور ناشتہ، دوپہر اور رات کا کھانا لیں، جن میں وہ تمام وٹامن اور معدنیات موجود ہوں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ ہر موسم کی طرح موسم سرما میں بھی کھانے میں اعتدال بہت حد تک ضروری ہے۔ اس بات کا خیال رہے کہ زیادہ چکنائی، میٹھی اشیاء کا استعمال اور حد سے زیادہ کھانے پر کنٹرول ضروری ہے، کیونکہ غذا پر کنٹرول نہ رکھنا مختلف جسمانی مسائل اور وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا موسم سرما میں گرم تاثیر والی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں...؟

موسم سرما میں ٹھنڈے کے باعث جسم کے درجہ حرارت میں بھی کمی آتی ہے اور انسانی جسم اس تبدیلی کا اظہار ہبھوک کی زیادتی کی شکل میں کرتا ہے۔ وہ انرجی جو غذا کے ہضم ہونے میں استعمال ہوتی ہے جسم کے درجہ حرارت کو بڑھاتی ہے اور جسم گرم رہتا ہے۔ موسم سرما میں غذائی زیادتی کا یہ قدرتی رجحان وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے۔ ایک طرف اگر



بھوک بڑھ جانے کے ساتھ غذا نہ بڑھائی جائے تو جسم درجہ حرارت کم ہو جائے گا اور نزلہ زکام اور فلو کا خطرہ ہونے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔ ایسے میں ضرورت اس بات کی ہے کہ ایسی غذا کا سمجھداری سے چناؤ کیا جائے جس میں غذائی اجزاء مثلاً پروٹین، معدنیات، وٹامن اور مقدار زیادہ ہو اور کیلوریز کی مقدار غذائی اجزاء کی نسبت کم ہو۔ گوشت مثلاً مرغی، مچھلی، گائے، بکرے کے گوشت کا استعمال جسم میں گرمائش پیدا کرنے کے ساتھ وزن اضافے کا باعث بن سکتا ہے لہذا ایسی اشیاء کا چناؤ کیا جائے جو گرمائش کے ساتھ کم کیلوریز فراہم کریں مثلاً پھل، سبزیاں، پھلیاں، اناج، بیج اور مغزیات۔

یہ قدرت کا تحفہ سمجھ لیں کہ موسم سرما کی پیشتر سبزیوں اور پھلوں میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ پھلوں میں کیڑے موہنی، انار اور سبزیوں میں پیاز، گاجر، شملہ مرچ پھلیاں، چھدر، بند گوبھی میں وہ تمام معدنیات اور وٹامن موجود ہیں جو جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں اور جسم کو گرم بھی رکھتی ہیں۔

لبس کا استعمال زمانہ قدیم سے دوا کی شکل میں استعمال ہوا ہے، علاوہ ازیں انسانی نظام ہضم کی سبزیوں، پھلوں سے زیادہ گرمی پیدا کرتا ہے۔ یہ نسبت کم ہوئی غذائی اشیاء کے۔ روایتی بڑی بوئیاں اور مسالہ جات کا استعمال موسم سرما کے دوران جسم میں چستی پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً گرم سبزیوں کا سوپ کالی مرچ کے ساتھ استعمال بند ناک کھولنے اور گلے کو آرام دیتا ہے۔ چائے میں ادراک، دارچین شامل ہونے سے قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ مغزیات میں موجود معدنیات اور Phytochemicals پختہ اور دیگر اہم فیٹی ایسڈ کے باعث جسم کو گرم رکھتے ہیں۔

غذا کے کتنے گروپس ہیں اور اس موسم میں کس گروپ سے کتنی غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے...؟

وہ تمام غذائیں جو ہم کھاتے ہیں ان کو پانچ گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے۔



...نشاستہ اور اناج (چاول)، ذیل روٹی، پاستا اور دیگر اناج۔

...گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں، مغزیات۔

...دودھ اور اس سے بنی اشیاء۔

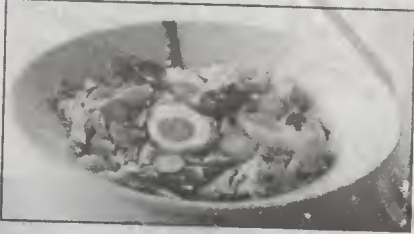
یاد رہے کہ متوازن کسی بھی ایک گروپ میں سے غذا کا چناؤ درست نہیں۔ دن بھر کی غذا میں ہر گروپ میں سے غذائی اشیاء کا انتخاب کریں۔ تھوڑی سی توجہ اور وقت نکال کر ہم فوڈ گروپ کی مدد سے بہتر غذائی پلان تیار کر سکتے ہیں اور بہت سے مزید ار اور غذائیت سے بھرپور کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ کھانا پکانے کے طریقوں میں تبدیلی لاکر مثلاً ڈیپ فرائی کی جگہ روٹ کرنا، بیک کرنا یا بھاپ پر پکانے سے ہم کھانے میں موجود غذائی اجزاء کو پکانے کے دوران ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

گوشت کے گروپ میں مچھلی وٹامن ڈی اور امیگا تھری فیٹی ایسڈ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں، جن کی مدد سے موسم سرما میں بعض اوقات ڈپریشن جیسے موڈ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ پھلوں کے گروپ میں سے کیڑے، موہنی، گریپ فروٹ، لیموں، امرود وغیرہ نہایت صحت مند پھل ہیں، کیونکہ ان میں موجود وٹامن سی قوت مدافعت بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ سبزیوں کے گروپ سے گہرے رنگ کے پتوں والی سبزیاں کم سے کم ایک مرتبہ

دن بھر کی غذا میں ضرور شامل کی جائیں۔ اپنی دن بھر کی غذا میں ریشہ کو زیادہ سے زیادہ شامل کریں تاکہ قبض کی شکایت سے محفوظ رہیں جو کہ موسم سرما میں کم چھل پھل کی وجہ سے واقع ہو جاتی ہے۔ کھانے کے اوقات کے علاوہ بھوک کی تسکین کے لیے مختلف پھلوں اور سبزیوں کے ملاپ سے سلاڈ تیار کریں، مگر چکنائی سے بھرپور سلاڈ ڈریٹنگ کا استعمال زیادہ نہ کریں۔ موسم سرما میں مغزیات کا استعمال بھی فائدہ مند ہے، ان میں موجود Selenium ذہنی صحت اور ڈپریشن سے بچنے میں مددگار ہے۔

مریضوں کے غذائی چارٹ میں موسم کی مناسبت سے تبدیلیاں!

کسی بھی فرد کا غذائی پلان اور کیلوریز کا یقین اس کی جنس، عمر، روزمرہ مصروفیات یا کوئی بیماری، مثلاً شوگر،



بلڈ پریشر، معدہ کی توانائی کے لحاظ سے غذائی ضروریات کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا جانا چاہیے۔ بعض اوقات مریض کو موسم کی مطابقت سے یاد دہانی کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ سورج کی روشنی وٹامن ڈی کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔ ایسے علاقوں میں جہاں سرد موسم زیادہ عرصہ رہتا ہے یا سخت سردی پڑتی ہے وہاں دھوپ کی کمی کے باعث جسم میں وٹامن ڈی کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اپنے معالج سے اس حوالے سے رجوع کریں۔ سرد موسم میں Seasonal Affective Disorder (SAD) کی



## خواتین اپنی فیملی کو موسم سرما میں متوازن غذائیت کیسے دے سکتی ہیں...؟

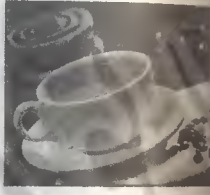
ایک خاتون چاہے گھریلو ہو یا ملازمت پیشہ، ہر حال میں اپنے خاندان کو بہترین ماحول اور غذا کی فراہمی کا اہتمام کرتی ہے۔ خاندان میں موجود ہر فرد چاہے عمر رسیدہ ہو یا بڑھتی ہوئی عمر کے بچے سب کی غذائی ضروریات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ موسم سرما میں صحت بخش غذا کی فراہمی کے ساتھ اس موسم کا بھرپور لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔ کھانوں کے مختلف فوڈ گروپ سے غذائی اشیاء کے چناؤ سے ایک طرف ہم غذائی ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ موسم سرما میں چند خاص اشیاء مثلاً چھلی، مغزیات سے بنے نت نئے پکوان دسترخوان کی زینت بڑھاتے ہیں۔ پاکستانی گھرانوں میں اکثر رشتہ داروں اور دیگر دوست احباب کو پائے، حلیم کی دعوت پر مدعو کیا جاتا ہے۔ ایسے پکوان موسم سرما میں بے حد غذائیت دیتے ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کو گو کہ موسم سرما میں وقت کی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، لیکن اگر کوشش کی جائے تو وہ بھی اپنی سمجھداری سے کم وقت میں مندرجہ بالا چیزوں کا اہتمام کر سکتی ہیں۔ ہفتہ وار چھٹی کو خاص ڈش کی تیاری کے ساتھ استقبال بنایا جاسکتا ہے۔ نمکین آننم کے بعد سردیوں میں کوئی بھی خاص میٹھا مثلاً گاجر کا حلوہ، گڑ، تل کے لڈو، باجرے، گڑھ کے بیٹھے نوز بے حد داد وصول کرتے ہیں۔ غذا اور غذائیت کی بنیادی اور آسان سی باتوں کا خیال رکھ کر ایک خاتون خانہ ناصرف مزیدار کھانے کا اہتمام کر سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کے افراد کو موسم سرما میں عام طور پر ہونے والے انفیکشن سے بچا کر پورے موسم سرما میں صحت مند بھی رکھ سکتی ہیں۔



سی فوڈ میں موجود وٹامن بی کمپلیکس خاص کر وٹامن بی 12 جسمانی نشوونما اور نظام ہضم کو فعال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہماری غذا میں نیا سین نامی عنصر کی موجودگی نظام ہضم اور اعصابی نظام میں موثر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ سی فوڈ کے اندر سوڈیم اور کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے۔ لہذا اسی فوڈ کو اگر کم چکنائی میں پکایا جائے تو باندن بڑھانے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

## چائے اور کافی کا زیادہ استعمال درست ہے...؟

چائے اور کافی کا استعمال نہ صرف ہمارے گھر بلکہ دفاتر میں بھی مقبول و عام ہے۔ موسم سرما اور بارشوں میں اس کا استعمال جسم کو گرم رکھتا ہے۔ لیکن یہ کتنا



بھی بے جا نہ ہو گا کہ اکثریت کو چائے اور کافی کے مضر اثرات کا علم نہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کا پینا ہمیں جہاں دماغی طور پر چاق و چوبند رکھتا ہے وہاں اس کا ایک خاص حد سے زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ مثلاً جو لوگ اس کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں ان میں تیزابیت، سینے کی جلن، ہاضمہ میں خرابی دیکھی جاتی ہے۔ چائے اور کافی میں موجود کیفین جسم میں پانی کی کمی پیدا کرتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال کیفین کی کمی کا سبب بنتا ہے اور خون میں کو لیوسٹرول کو بڑھاتا ہے۔ لہذا کوشش کریں کہ موسم سرما میں بھی اس کا استعمال دو یا تین کپ سے زیادہ نہ ہو۔ خیال رہے کہ صبح سے پہلے چائے یا کافی نہیں اور اس میں شکر کے استعمال کو کم رکھیں۔ پانی کا استعمال بڑھانے سے جسم میں کیفین کے مضر اثرات کم ہو جاتے ہیں۔



ہے۔ موسم سرما کے دوران خوراک میں اضافہ کے باعث پانی کی اضافی ضرورت ہوتی ہے تاکہ کھانا ہضم ہو سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ سردیوں کے خشک موسم میں پانی کا استعمال جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ پانی کی مناسب مقدار انسانی جسم کو موسم سرما میں ہونے والے دمہ اور سانس کے امراض سے بچاؤ کا بھی سبب بنتی ہے۔ کم از کم آٹھ گلاس پانی کا استعمال انسانی جسم کے لیے نہایت ضروری ہے۔ کھانے کے بعد نیم گرم پانی کا استعمال نظام ہضم کے عمل کو درست رکھتا ہے اور ساتھ ہی ہریل چائے اور سوپ بھی خوراک کا اہم جز ہے۔ پانی کا استعمال انسانی جسم کو موسم سرما اور موسم گرما دونوں ہی میں صحت مند اور تندرست رکھتا ہے۔

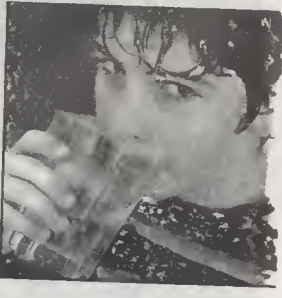
## متوازن غذائیت میں سی فوڈ کتنا اہم ہے، سردیوں میں اس سے کیا فوائد ملتے ہیں...؟

سی فوڈ جن میں چھلی، جھینگا قابل ذکر ہیں کم چکنائی اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ موسم سرما میں سی فوڈ کا استعمال اومیگا تھری فیٹی ایسڈ اور زنک کی موجودگی کی وجہ سے اہمیت کا حامل ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بعض لوگوں میں ڈپریشن، ذہنی دباؤ کے ہونے کو روکنے میں مددگار ہے۔ اس موسم میں سی فوڈ کا استعمال دماغ میں بھی مفید ہے، جبکہ سی فوڈ میں موجود زنک قوت مدافعت کو تقویت دیتی ہے اور قلو، نزلہ، زکام کی علامات پر قابو پانے میں بے حد مددگار ہے۔

علامات جیسے ڈپریشن، ذہنی دباؤ، بے چینی، چڑچڑاہٹ، خوراک کی زیادتی، کام میں دل نہ لگانا شکایت پر نظر رکھنا ہے۔ گو کہ اس موسم میں نزلہ، زکام سے مکمل طور پر بچنا رہنا مشکل امر ہے۔ مگر بار بار اس کا شکار ہونے سے بچنا پھل اور سبزیوں کے زیادہ استعمال سے ممکن ہے جس میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہو، ان میں موجود ایٹی آکسیڈینٹس، وٹامن سی جسم میں نزلہ، قلو اور زکام سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ انفیکشن سے بچاؤ کے لیے غذا میں زنک کی مقدار کا اضافہ انتہائی مفید ہے۔ زنک چھلی، انڈے، مرغی، دودھ میں پایا جاتا ہے۔ چونکہ موسم سرما میں ٹھنڈے پینے کی خاطر زیادہ سے زیادہ چار دیواری میں بند رہنے کو ترجیح دی جاتی ہے اور دوسری طرف خوراک کی زیادتی وزن کے بڑھنے کا باعث بن سکتی ہے، لہذا وزن پر نظر رکھنا بے حد ضروری ہے

سردیوں میں لوگ کم پانی پیتے ہیں تو کیا اس موسم میں پانی کم پینے سے ڈی ہائیڈریشن نہیں ہوتی...؟

موسم گرما میں سورج کی تیز شعاعیں قدرتی طور پر پانی کی طلب بڑھادیتی ہیں جبکہ پانی صرف موسم گرما میں نہیں بلکہ موسم سرما میں بھی ہمیں تروتازہ رکھنا ہے۔ حالانکہ ہم



میں سے اکثر لوگ موسم سرما میں پانی کو اہمیت نہیں دیتے، درجہ حرارت کے کم ہونے کی وجہ سے ہمیں نہ گرمی کا احساس ہوتا ہے اور نہ ہی پیاس کی شدت کا، جبکہ ہمیں کم از کم آٹھ گلاس پانی کا استعمال تروتازہ رہنے کے لیے درکار

# جلا سے عکری سوغاتیں

کھانے سے جسم پر  
سردی کا اثر بہت کم  
ہوتا ہے۔ چلغوزے کھانا

کھانے کے بعد کھانے  
چاہئیں کیونکہ کھانا  
کھانے سے پہلے انہیں  
کھانے سے بھوک ختم  
ہو جاتی ہے۔

## چلغوزہ، پستہ، مونگ پھلی، اخروٹ

ٹھنڈا دینے والی  
سردی میں جسم کو اضافی  
جات اور توانائی  
پہنچانے کے لیے قدرت  
نے خاص طور پر خشک  
میوے پیدا کیے ہیں۔



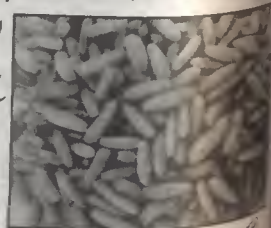
ان میووں میں ہر قسم کی غذائیت موجود ہوتی ہیں  
ان میں اگرچہ تیل وافر مقدار میں ہوتا ہے لیکن  
یہ جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا بلکہ جسم کو ٹھوس  
بناتا ہے۔ میوہ جات کے استعمال سے جسم میں  
موسمی شدت برداشت کرنے کی صلاحیت اور  
متعدد امراض کے خلاف مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

### چلغوزہ

چلغوزے کا مزاج گرم ہے اس لیے باغی  
مزاج والوں کے لیے یہ سردیوں کا ایک معتدل  
ٹانک ہے۔ یہ گردے، مثانے اور جگر کو طاقت  
دیتا ہے۔ مغز چلغوزہ دودھ کے ساتھ

کھانے سے جسم موٹا ہوتا ہے، گھٹیا  
کے مرض میں اس کا استعمال مفید

ہے۔ یہ خون کے فساد کو دور کرتا ہے اور دل و دماغ کو  
تقویت دیتا ہے۔ پرانی کھانسی، دمہ اور ریشہ میں چلغوزہ  
شہد کے ساتھ استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ سردیوں میں  
اس کا استعمال بار  
بار پیشاب آنے  
کی شکایت سے  
نجات دلاتا  
ہے۔ اس کے



### پستہ

پستہ مقوی دل و دماغ، مقوی  
ذہن اور حافظہ بھی ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کے علاج میں  
فائدہ دیتا ہے۔ تپ، متلی اور امراض معدہ میں مفید ہے۔  
پستہ نزلہ، زکام، کھانسی میں مفید ہے اور بلغم خارج کر کے  
کچھ پھڑوں کو صاف رکھتا ہے۔ یہ قابض ہوتا ہے اس لیے  
زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے، یہ گرووں کی کمزوری  
دور کرتا ہے۔ پستہ کو

مصری کے ساتھ  
کھایا جائے تو یہ





# دائیں ہاتھ

فلک ناز

زیادہ اور مسالحت سے مکر اور نکتہ بینی اور شرم کی پوزیشنیں  
آپ کے دستروان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

## چکن ویجی مسالہ رائس

اشیاء: باستی چاول ایک کلو، چکن  
اُلی ہوئی چھوٹے ٹکڑوں میں آدھا کلو،  
گاجر کدو کوش کر کے آدھ کلو، مٹر اُلی  
ہوئی تین پاؤ، بند گو بھی باریک کٹی ہوئی  
آدھا کلو، آلو فرنج فراز کی طرح کاٹ  
کر چیس بنائیں ایک کلو، پیاز ایک عدد،  
اُلیس وادروک کا پیسٹ دو چائے کے چمچ،  
نمک حسب ذائقہ، ہلدی آدھا چائے کا

چمچ، دہی ایک کپ، چائینز سالٹ دو  
چائے کے چمچ، سفید زہر دو چائے کے  
چمچ، بڑی الائچی چار سے پانچ عدد، تیز  
پت دو پتے، دار چینی دو کلوٹے، تیز  
زردے کا رنگ (پاؤ کپ دودھ میں  
گھول لیں) پاؤ چائے کا چمچ، انڈے چھ  
عدد چمکی بھر نمک اور زردے کا رنگ ملا  
کر بھینچنے ہونے، کوکنگ آئل

ترکیب: چاولوں کو نمک اور دار  
چینی ڈال کر ایک کنی اُبال کر نتھار لیں،  
زیتنی میں آئل گرم کر کے باریک



## رائس اسپیشل

چمچ چلاتے ہوئے فرانی کریں اور اُبلے  
ہونے چاول بچھائیں اور پھر چکن چلاتے  
ہوئے فرانی کریں اور اُبلے ہوئے  
چاولوں کے تین حصے کر لیں۔ کھلے منہ  
کے بڑے دہچکے میں ایک حصہ چاول  
بچھائیں اور پھر چکن اور سبز یوں کا آدھا  
آمیڑہ آدھے اندھے اور فرانی کئے  
ہوئے آلو کے چیس کی تہہ لگا دیں۔ اس  
کے بعد پھر چاول اور چکن جبکہ آخری  
تہہ چاول کی لگا کر اوپر سے چیس اور

حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ جسم کے اندرونی اعضا  
ورم میں اس کا استعمال مفید ہے۔ یہ جسم کے فاسد مادوں  
تخلیل کرتا ہے۔

اعضائے رکیحہ اور حواس کو قوت بخشتا ہے۔ گرمی  
بڑھاتا ہے اور چربی پیدا کرتا ہے۔ اس لیے دل کے امراض  
اس کے کھانے میں احتیاط برتیں تو بہتر ہے۔ اس  
زیادہ استعمال گلے میں خراش اور معدہ میں  
سوزش پیدا کر سکتا ہے۔

اخروٹ کا مغز جو پرانا ہو جائے چاکر خراب زہنوں  
اور ناسوں پر لگانے سے آرام آتا ہے۔ تازہ مغز اخروٹ  
دودھ کے ساتھ چہرے پر لیپ کرنے سے چہرے کی  
چھائیاں دور ہوتی ہیں۔

تازہ اخروٹ کے چھلکے جو سبز ہوتے ہیں مٹھنیاں  
ظہور پر استعمال ہوتے ہیں ان سے دانت صاف اور ہلکا  
ہو جاتے ہیں اور سوزھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔  
اس کے علاوہ اس کے مغز چھلکے سے خضاب بھی بنا جاتا  
ہے جو بالوں کو نہ صرف کالا کرتا ہے بلکہ چمکدار بھی بنا  
دیتا ہے۔ سرسوں کے تیل میں اخروٹ کے چھلکے ڈال کر  
پکانیں اور پھر چھان کر تیل محفوظ کر لیں حسب ضرورت  
بالوں پر لگائیں، بال سیاہ ہو جائیں گے،

اخروٹ میں روشنی کی مقدار باقی خشک میوہ جات  
نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا تیل کافی گرم ہوتا ہے، اس  
کے مساج سے دوران خون تیز ہوتا ہے، جس سے چھوٹے  
میں موسم سرما میں ہونے والے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔  
اخروٹ کا تیل اور زیتون کا تیل باہم ہم وزن ملا کر مساج  
لگانا جو عین ختم کرتا ہے۔ سو اس مرتبہ جاڑے میں خشک  
میوہ جات کا استعمال کیجئے تاکہ ٹھنڈے ہونے والی بیماریوں  
سے محفوظ رہ سکیں۔

جسم سے زہر لے دالوں کو ختم کر دیتا ہے۔ اس لیے اظہاء  
یرقان میں اس کا استعمال مفید بتاتے ہیں۔ پست کا تیل سر پر  
لگانے سے بال نرم اور ملائم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پست  
کا تیل ہر قسم کی خراش میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔ یہ انتہائی  
خوش ذائقہ ہے اس لیے اسے مٹھائیوں اور صلہ جات میں  
کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

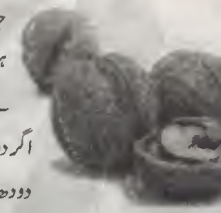
## مونگ پھلی

سر دیوں میں مونگ پھلی کا استعمال انسانی جسم میں  
ناٹروجن اور لحمیات کی کمی کو پورا  
کرتا ہے۔ مونگ پھلی کھانے  
سے بلغم ہو جاتا ہے مگر اچھی  
بھنی ہوئی مونگ پھلی بلغم پیدا نہیں  
کرتی اس کے ساتھ گڑ کا استعمال ضرور کریں۔  
اس میں تیل کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ مونگ پھلی خالی  
پیٹ نہیں کھانی چاہیے ورنہ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

## اخروٹ

اخروٹ کا پھل اکٹھا کیا جاتا ہے تو اسے فوری استعمال  
نہیں کیا جاتا، کیونکہ اس وقت اس میں دودھ جیسی  
زطوبت ہوتی ہے۔

تین ماہ کے بعد یہ دودھ جیسی زطوبت جم کر مغز بن  
جاتی ہے۔ مغز اخروٹ دماغ اور اعصاب کو توانائی بخشتا  
ہے۔ خاص طور پر اگر اسے دودھ کے ساتھ استعمال کیا  
جائے تو عام جسمانی کمزوری بھی دور  
ہو جاتی ہے۔ سردی میں آرام آتا  
ہے اور یادداشت بھی بہتر ہوتی ہے۔  
اگر دو اخروٹ بچوں کو رات سوئے وقت  
دودھ کے ساتھ کھلائیں تو ان کے پیسٹ  
کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ یہ انتڑیوں کو نرم کر کے قبض  
اور بد ہضمی کو دور کرتا ہے۔ اخروٹ کو بھون کر کھانا ہے



انڈوں کا آمیزہ ڈال دیں اور زردے کا رنگ چھڑک کر 15 سے 20 منٹ تک ہلکی آغ پر دم لگادیں۔ مزیدار پکن رائس تیار ہیں۔

### قورمہ پلاؤ

**اشیاء:** چاول آدھا کلو (بھگو دیں)، گوشت آدھا کلو، پیاز ایک پاؤ (باریک کر لیں)، اورک پچاس گرام (چیں) لیں، لہسن پچاس گرام، پسا گرام مسالہ ایک چائے کا چمچ، بادام پچاس گرام (کاٹ کر تیل لیں)، سرخ مرچ حسب ذائقہ، کوکنگ آئل ایک سو پچاس گرام۔

**ترکیب:** کوکنگ آئل گرم کر کے پیاز تل کر سرخ کر لیں پھر پیاز کا آدھا حصہ نکال کر صاف اخبار پر بچھا دیں اور باقی پیاز میں گوشت، نمک، مرچ، اورک اور لہسن ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت گل جائے۔ اب اس میں وہی ڈال کر بھونیں۔ جب وہی کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چاول ڈال کر تھوڑا سا بھون لیں پھر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ چاول پک جائیں۔ ساتھ گرم مسالہ ڈال دیں۔ چاول کو درمیان آغ پر پکے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالنے ہوئے اس میں تلی ہوئی پیاز اور بادام ڈال کر پیش کریں۔ سلاہ، وہی

اور کھیرے کے راتے کے ساتھ پیش کریں۔

### کشمیری چاول

**اشیاء:** چاول ایک کلو، سیب آدھا کلو (آدھے قتلے کی شکل میں، آدھا باریک کاٹ لیں)، وہی آدھی پیالی، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، اورک و لہسن ایک کھانے کے چمچ، سوکھا دھنیا ایک چائے کا چمچ، پیاز دو عدد، نمک حسب ذائقہ، بادام و پستہ حسب ضرورت، ناریل حسب ضرورت۔

**ترکیب:** سب سے پہلے دیکھی میں تیل یا گھی ڈالیں اور پیاز ڈال کر تمام بادامی رنگ کا کر لیں پھر تھوڑا سا چلا لیں۔ گاجروں کا پانی خشک ہونے کے بعد بادام، پستہ، کشمش اور اخروٹ اچھی طرح دھو کر ڈالیں اور فرانی کر لیں اور ساتھ ہی چینی اور سرخ رنگ بھی ملا لیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر آغ ہلکی کر لیں۔ اب گوشت کو دیکھیں اگر گوشت گل چکا ہے تو ٹھنڈا کرنے کے بعد انہیں تار تار کر لیں۔ چاولوں کا پانی تنھار لینے کے بعد دیکھی میں پہلے ایک چمچ گھی ڈال کر پگھلا لیجئے اور اب سارے چاول ڈال لیجئے۔ چاولوں کے ایک طرف گاجر اور میوہ ڈال لیں ایک طرف باریک شدہ گوشت اور ایک طرف زعفران اور زردے کا رنگ ڈالیں اور آخر میں باقی گھی ایک کڑی

### زعفرانی قابلی پلاؤ

**اشیاء:** ڈال لائی پانچ یا چھ عدد، چاول باسنتی ایک کلو، گوشت گائے کا آدھا کلو، گاجر باریک کٹی ہوئی آدھا کلو، کشمش آدھی پیالی، اخروٹ آدھی پیالی،

میں گرم کر کے اوپر سے ڈالیں اور ساتھ ہی پانچ چھ عدد لائی بھی ڈال دیں۔ اس کے بعد برتن کو اچھی طرح ڈھنک کر چاولوں کو دم پر رکھیں۔ آغ قدرے ہلکی کر دیں۔ تقریباً تیس یا چھبیس منٹ بعد چاول چولہے سے اتار دیں۔ لذیذ قابلی پلاؤ تیار ہے۔

### چاول تھانی کری کے ساتھ

**اشیاء:** چکن آٹھ سو گرام، لائی چار عدد، دار چینی ایک کلو، لونگ چار عدد، باسنتی چاول دو سو گرام، موگ پھلی (بھون کر) دو سو لی گرام، پسا ہوا لہسن ایک پو تھی، زیرہ دو چائے کے چمچ، ثابت دھنیا ایک چائے کا چمچ، کرمی پاؤڈر چار چائے کے چمچ، کوکونٹ ملک چار سو دو گرام، شکر دو چائے کے چمچ، لہسن جو اس ایک کھانے کا چمچ، ہرا دھنیا دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ۔

**ترکیب:** چکن کی ہڈیاں علیحدہ کر کے پارچوں کی شکل میں ابال کر گھائیں اور لائی کے دانے نکال کر چیں لیں نیز چاولوں میں تمام مسالے (لالی دانے، دار چینی، لونگ) اور نمک ڈال کر پکالیں۔ کرمی تیار کرنے کے لیے تین چوتھائی موگ پھلیاں فوڈ پروسیسر میں ڈال کر پیس لیں اور ایک برتن میں لہسن، زیرہ، ثابت دھنیا، کرمی پاؤڈر ڈال کر ایک منٹ تک تیز

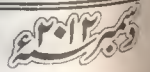
باقی تیل گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر فرانی کریں۔ ہلکا سا فرانی کرنے کے بعد اورک ڈالیں۔ کچھ دیر بعد مٹن، پکن ڈال دیں۔ بھوننے کے بعد لال مرچ ڈالیں۔ اس کے بعد وہی ڈال کر بھونیں۔ جب مرخی گل جائے تو بھون لیں (اگر مٹن ہے تو ایک گلاس پانی ڈال کر گھائیں) چاول کو آدھا گھنٹہ سوک کر لیں۔ پانی گرم کریں اور تھوڑے تھوڑے گرم مسالے ڈال دیں، نمک ڈالیں۔ چاولوں کو ایک کئی ابالیں، پانی سے نکال لیں۔ ایک پیالے میں اورچ پیل، آلو بخارہ، ہرا مسالہ، تلا بادام پستہ اور کشمش مکس کر لیں۔ ایک تہہ چاول پھر میوہ کے پھر گوشت کی اس طرح تہہ جمائیں اور زعفران رنگ، کیوڑہ، تلی ہوئی پیاز اور بچا ہوا تیل ڈالیں۔ لیوں کارس بھی اوپر سے ڈال دیں۔ دم پر رکھیں۔ گرم گرم سرد کریں۔

### فائیو اسٹار بریانی

**اشیاء:** مٹن یا چکن آدھا کلو، وہی (بھینٹ کر) ایک کپ، تیل ایک کپ، پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک پاؤ، اورک اور لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، لال مرچ پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر دو چائے کے چمچ، اورچ پیل آدھا کپ، کشمش (تلی ہوئی) ایک چوتھائی کپ، لیوں (جو س) ایک عدد، باسنتی چاول آدھا کلو، تیز بات، کالی مرچ، چھوٹی لائی، لونگ، دار چینی، کالا زیرہ) حسب ضرورت، ہرا مسالہ حسب ضرورت، کیوڑہ حسب ضرورت، پیلا رنگ اور ہرا مسالہ تھوڑا سا، بادام پستہ (تلا کٹا کٹا ہوا) آدھا کپ، آلو بخارہ دو عدد۔

### بمبئی بریانی

**اشیاء:** مرغ گوشت آدھا کلو، چاول آدھا کلو، آلو ایک پاؤ، گرم مسالہ ثابت ایک ٹی اسپون، جانگل اور جاتری آدھا اسپون، لال مرچ پاؤڈر حسب ذائقہ، پیاز تین عدد، نمٹا چار عدد، وہی ایک کپ، اورک و لہسن (پسا ہوا) دو ٹی اسپون، دھنیا دو ٹی اسپون، آلو بخارہ دو عدد، تیل یا گھی ایک کپ،





# جلد و بالوں کے مسائل



اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل - معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D-1/7 تا 1-نالم آباد کراچی 74600

(روحی اعجاز - لاہور)

جواب: بنم کے پتوں کو سکھائیں، سوکھے ہوئے پتوں کو ہاتھوں کی مدد سے مسل کر اس میں ہم مقدار میں بیسن اور کل مقدار کا آدھا حصہ ہلدی ملائیں اور دودھ ملا کر پیسٹ بنائیں۔ دو روز تک روزانہ رات کو متاثرہ حصہ پر لگا کر سوجائیں۔

## داغ دھبے

سوال: میں نے بازار سے رنگ گورا کرنے والی کریم خریدی تھی۔ سلازمین نے اس کی اتنی تعریف کی کہ مہنگی ہونے کے باوجود میں نے کریم خرید لی۔ اس کریم کے چند روزہ استعمال سے چہرے پر داغ دھبے پڑنے لگے۔ میں نے کریم لگانا تو بند کر دیا مگر داغ دھبے چہرے پر موجود ہیں۔

(ہینسٹن حسن - حیدرآباد)

جواب: بعض اوقات غیر معیاری یا آپ کی جلد حساس ہونے کی وجہ سے کیمیائی اشیاء سے تیار کی گئی کاسمیٹکس پر ڈرکٹ نقصان کا باعث بنی ہو جاتی ہے۔ آپ باریک پے ہوئے سفید تل اور خشک دودھ



حکیم عادل اسماعیل

## گوری رنگت

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ چہرے کے نقوش اچھے ہیں مگر رنگت سمانوٹی ہے۔ کیا چہرے کی رنگت میں کچھ بہتری آسکتی ہے....؟

(نام سٹائل سنہ کریں)

جواب: چہرے کی دال تین چیزات کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں اور صبح بوس لیں۔ اب اس میں ایک چمچ بادام پے ہوئے ملائیں۔ ہلدی آدھا چمچ، گندم، باجو کا آٹا، بنیر چھنا ہوا ایک چمچ، لیموں کارس ایک چمچ تھائی چائے کا چمچ ملا کر اس امین کو چہرے پر اچھی طرح طے۔ پھر کچھ دیر بعد مل ل کر چہرے سے اتاریں۔ تھوڑی دیر بعد منہ دھو کر عرق گلاب منہ پر لگائیں۔

## مہاسے

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے۔ چھ، سات ماہ پہلے دائیں آنکھ کے نیچے مہاسا نکلا۔ پھر ان مہاسوں میں اضافہ ہونے لگا۔ اب پیشانی پر بھی مہاسے نکل رہے ہیں۔ میں اس وجہ سے سخت پریشان ہوں۔

## تورمہ متن بریانی

اشیاء: بکرے کا گوشت ایک کلو (ران کا گوشت زیادہ بہتر ہوگا)، چاول باسستی ایک کلو، بیس منٹ کے لیے بھگو دیں (یا درکھیں کہ پانی یا پلاڈ میں چاول اور گوشت ہمیشہ ہم وزن ہونے چاہئیں)، دہی ایک پیالی، پیاز (درمیانی ڈلی) دو عدد باریک کٹی ہوئی، ادراک و لہسن (پسا ہوا) ایک کھانے کا چمچ، ثابت ہری مرچ چار عدد، چھوٹی لالہنگی چھ عدد، بڑی لالہنگی دو عدد، کالی مرچ چھ عدد، کالا زیرہ آدھا چمچ، نمک حسب ذائقہ، زردے کا رنگ آدھا چمچ (ایک پیالی دودھ میں بھگو دیں)، سرکہ ایک کھانے کا چمچ، کوئنگ آئل دو پیالی۔

ترکیب: سب سے پہلے ایک برتن میں گوشت، دہی اور سب مسالے اچھی طرح ملا لیں، اس کے بعد ایک دہنگی میں کوئنگ آئل ڈال کر

نمک حسب ذائقہ، زردے کا رنگ ایک ٹی اسپون، ہرا دھنیا اور ہری مرچ حسب ذائقہ۔

ترکیب: تیل یا گھی گرم کریں اور اس میں پیاز فرائی کر کے نکال لیں۔ آلو بھی فرائی کر کے نکال لیں۔ اب اسی تیل میں مرغی کے ٹکڑے ڈالیں اور فرائی کر کے نکال لیں۔ فرائی کی ہوئی آدھی پیاز پیر، لہسن، اور تیل، گھی میں ڈالیں ادراک، مرغی، لہسن، نمک، مرچ دھنیا اور آلو بخارے ڈالیں اور بھوئیں دہی اور پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ مرغی گل جائے پھر آلو ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ جب آلو گل جائیں تو ہرا مسالہ ڈالیں۔ الگ برتن میں چاولوں کو گرم مسالہ ڈال کر ابال لیں۔ ایک برتن میں پہلے چاول کی تہہ لگائیں۔ پھر مرغی کی، پھر فرائی پیاز ڈالیں، زردے کا رنگ ڈالیں۔ اسی طرح تہہ بنائیں آخر میں دم پر رکھیں۔

## کیلا کھا کر بھی سردی سے نجات ممکن ہے، ماہرین

روز روز سردی سے پریشان افراد کو اب گولیاں کھانے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ غذائی ماہرین کے مطابق کیلا کھا کر بھی سردی سے نجات حاصل کرنا ممکن ہے۔ ماہرین کے مطابق کیلا میں موجود کاربوہائیڈریٹس ریش خون میں شکر کی مقدار کو درست سطح پر رکھتے ہیں جس سے دماغ میں خون کی روانی معمول کے مطابق رہتی ہے۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ مستقل سردی اور خصوصاً ماہرین کے شکار رہنے والے افراد کو اپنے کھانے پینے اور نیند پوری کرنے کا خیال رکھنا چاہیے اس طرح وہ سردی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ایک ایک چمچ، عرق گلاب میں ملا کر گاڑھا پیسٹ بنائیں۔ پندرہ، بیس منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر شہدے پانی سے چہرہ دھولیں۔

### دومنہ والے بال

سوال: میری عمر میں سال ہے۔ میں اپنے بالوں کا بہت خیال رکھتی ہوں مگر پھر بھی بال دومنہ کے ہوتے جا رہے ہیں۔ اکثر بالوں کی نوکیں کٹواتی رہتی ہوں۔

(سب حمید۔ سیالکوٹ)  
جواب: ایک ٹیبل اسپون روغن بادام میں ایک چائے کا چمچ شہد، ایک انڈے کی زردی ملا کر سر پر اچھی طرح مل لیں۔ آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

### سیاہ بونٹ

سوال: کیا میرے سیاہ بونٹوں کی رنگت گلابی ہو سکتی ہے۔ میں نے گلیسرین، دودھ کی بالائی اور نمجانے کیا کچھ آزمایا مگر بونٹوں کی رنگت میں تو ڈا بہت فرق بھی نہیں آیا۔

(عالیہ ریاض۔ اسلام آباد)  
جواب: بعض اوقات خون کی بھی بونٹوں کے سیاہ ہونے کا باعث بنتی ہے۔ اگر خون کی کمی یا کوئی اور جسمانی پر اہم ہے تو معالج سے مشورہ کریں۔ دن میں آٹھ سے دس گلاس پانی ضرور پئیں، ناریل کے تیل میں لیٹوں کارس ملا کر دن میں کئی مرتبہ بونٹوں پر لگائیں۔

### چہرے پر بال

سوال: میرے چہرے پر کافی بال ہیں۔ تھریڈنگ بھی کرواتی ہوں۔ کچھ عرصہ پہلے ایک مشین بھی لی ہے۔ مشین کے استعمال سے چہرے پر سوجن آجاتی ہے۔ آپ ان بالوں کا کوئی مستقل حل بتائیں۔

(سنسرح ناز۔ ملتان)

جواب: مشین کے استعمال سے اگر چہ سوجن آ رہی ہے تو اس کے استعمال کو روک دیں۔ ایک چمچ میدہ، ایک چمچ لہسی ہونی پھنگری، عرق گلاب میں ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں، خشک ہونے پر چہرے پر صاف کر لیں۔ چند ہفتوں تک اسے استعمال کریں

### کنج

سوال: میرا تعلق مارکننگ کے شعبے سے ہے۔ پچیس سال کی عمر میں سر کے بال اڑنا شروع ہو گئے ہیں۔ درمیان سے اور سائیڈوں سے کافی بال کم ہو گئے ہیں۔ نظر آنے لگا ہے۔

(ناصر زاہد۔ سیالکوٹ)  
جواب: سر کہ اور لیوں کے رس میں کیلا کھان کر کے متاثرہ حصے پر لپ کریں۔ آدھے گھنٹے بعد دھولیں، غذا متوازن استعمال کریں۔ کھانوں میں مرق مسالوں سے ہر ممکن پرہیز کریں اور دس سے بارہ گلاس پانی دن میں ضرور پئیں۔

### خشک جلد

سوال: میری جلد خشک ہے اور اس پر جھانیاں بھی پڑ رہی ہیں۔ زیادہ کولڈ کریم لگانے سے چہرے کی رنگت خراب ہو جاتی ہے۔

(طاہرہ اشفاق۔ راولپنڈی)  
جواب: آپ روزانہ دس سے بارہ گلاس پانی پئیں۔ اس کے علاوہ تین کھانے کے چمچ عرق گلاب، ایک چائے کا چمچ گلیسرین اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر روٹی کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ، بیس منٹ بعد منہ دھولیں۔ یہ عمل روزانہ کرنے سے جلد نرم اور ملائم ہو جائے گی۔



# جلد کی حفاظت

انسان ہمیشہ سے کسی ایسے نسخہ معیاری برائے کے ماسک استعمال کرنے سے گریز کریں۔ گھر میں ماسک تیار کر کے استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے، کیونکہ یہ زیادہ معیاری اور اثر انگیز ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے جلد میں ایک نئی جان پڑ جاتی ہے۔ کیل مہاسے بھی دور ہوتے ہیں اور جلد کی خشکی بھی دور ہوتی ہے۔ یہ ماسک جنہیں حسن بخش لپ بھی کہا جاتا ہے جلد کے مردہ خلیات دور کر کے جلد کی جھریاں بھی دور کرتے ہیں۔

### ماسک لگانے کا طریقہ:

ماسک لگانے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ اپنے بال پیچھے کر کے باندھ لیں۔ ماسک لگانے سے پہلے چہرہ اچھی طرح صاف کریں۔ ماسک گاڑھا مت بنائیں، آنکھوں اور بونٹوں پر ماسک مت لگائیں۔

اب ہم آپ کو قدرتی اجزا سے تیار کردہ چند ماسک کے بارے میں بتاتے ہیں۔

### پیسٹے کا ماسک:

بکے پیسٹے کا گودا دو چائے کے چمچ، اچھی طرح پیس لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر اسے چہرے اور گردن پر لپ کر کے 15 منٹ بعد دھولیں۔ اس ماسک سے چہرے کے مردہ خلیات بڑی عمدگی سے

بین الاقوامی جریدے "ویک اینڈ" میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق 30 سال کی عمر کے بعد خواتین کے چہروں پر جھریاں نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور جھریاں ایک مرتبہ اپنی شکل وضع کر لیں تو پھر انہیں ہمیشہ کے لیے زائل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جھریاں مٹانے والی کریمیں نہایت نیکے دامنوں

فروخت ہوتی ہیں چہرے پر بڑھتی عمر کے اثرات کو روکنے کے لیے آج کل فیشنل، اسکن پالش اور بے شمار قسم کے اسکرُب اور فیس ماسک بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

یہاں ہم بات کریں گے فیس ماسک کی... بڑھتی عمر کی خواتین کو چہرے کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے ماسک ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔

کیونکہ یہ ماسک دوران خون کو بہتر بناتے ہیں۔ چہرے کے گوشوں کو قوت دیتے ہیں اور جلد کی پلک برقرار رکھ کر جھریاں بننے کے عمل کو مست کردیتے ہیں۔ اگر آپ بازاری ماسک استعمال کریں تو اجزاء کے نام ضرور پڑھیں اور استعمال کی تاریخ بھی ضرور چیک

### صدف قمر



بہتر ماسک

روزانہ کا بہت



دور کیے جاسکتے ہیں۔

گلاب کا ماسک:

لیوں کارس ایک کھانے کا چمچ، دودھ ایک کھانے کا

چمچ اور گلاب کی چند پتیاں ہیں کر  
مرکب بنائیں۔ پندرہ سے بیس منٹ  
تک اسے چہرے پر لگائیں اور پھر تازہ  
پانی سے دھولیں۔ یہ ماسک جلد کو  
فرحت بخشتا ہے۔

کیلے کا ماسک:

آدھا کیلا چھیل لیں، اس کو پھل  
کر ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر چہرے پر  
لگائیں، خشک ہونے پر نیم گرم پانی سے دھولیں۔

بادام کا ماسک:

چار پانچ بادام پانی میں بھگو کر چھلکے اُتار لیں، پھر بادام  
گر اسیڈ کریں۔ اس میں ایک چمچ لیوں کارس اور تھوڑی  
سی انڈے کی سفیدی ملا کر تقریباً پچیس منٹ تک چہرے پر  
لگائیں، پھر چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک رنگت کھانے کے  
ساتھ ساتھ چہرے کے داغ دھبے بھی دور کرتا ہے۔

گاجر کا ماسک:

گاجر کارس ایک کھانے کا چمچ، لیوں کارس ایک  
کھانے کا چمچ اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر بیس منٹ تک یہ  
ماسک چہرے پر لگائیں پھر چہرہ دھولیں۔

مولی کا ماسک:

ایک کھانے کا چمچ خین اور ایک کھانے کا  
چمچ مولی کارس کس کر لیں۔  
مولی کارس بلینڈر کے ذریعے  
بھی نکالا جاسکتا ہے۔ ماسک  
بیس منٹ تک چہرے پر  
لگائیں پھر چہرہ دھولیں۔ چہرہ

دک اٹھے گا۔

خوبانی کا ماسک:

ایک خوبانی لے کر حشلی نکال کر اس کا گودا چھیل لیں۔

ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر یہ ماسک  
چہرے پر لگائیں خشک ہونے پر چہرہ  
دھولیں۔ یہ ماسک چہرے کو نکھارنے  
کے علاوہ چہرے کے بالوں کو بڑوں  
سے کمزور کرتا ہے اور چند مرتبہ کے  
استعمال سے یہ بال اترنے لگتے ہیں۔

ملتان مٹی

کے ماسک:

ملتان مٹی میں مردہ خلیوں کو کٹ کر جلد سے لپیٹو  
کرنے کی خصوصیت پائی جاتی ہے۔ یہ جلد کے داغ دھبے  
بھی دور کرتی ہے۔

خشک جلد کے لیے:

ملتان مٹی میں دودھ ملا کر ماسک تیار کر کے چہرے پر  
لگائیں۔ چھٹی جلد کے لیے ملتان مٹی میں ایک چائے کا چمچ  
لیوں کارس اور ایک چائے کا چمچ عرق گلاب ملا کر ماسک  
بنا کر چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر چہرہ دھولیں۔ یہ  
ماسک جلد کو گلابی اور تازہ دم کر دے گا۔

اپنی جلد کی مناسبت اور ضرورت اور اپنی سمولت  
کے مطابق ماسک کا انتخاب آپ خود کر سکتی ہیں  
۔ کہنے کو تو یہ چھوٹے چھوٹے نسخے ہیں لیکن صحت کا  
عمومی خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ جینے میں ایک سے  
دو مرتبہ یہ ماسک استعمال کر لیں تو آپ

دیکھیں گی کہ بڑھاپا دور دور اور  
دور ہوتا چلا جائے گا۔



دکان کا نمبر

خون کی کمی یا نیسیا! ہمارے معاشرے کی خواتین اور  
بچوں میں بڑی خاموشی سے پھیلنے والا مرض ہے۔ اس  
مرض میں ہمارے خون میں موجود ہیموگلوبن جو سرخ  
خون میں توازن برقرار رکھتا ہے کم ہونا شروع ہو جاتے

خواتین اور بچوں میں

بہن اور ہمیں معلوم بھی نہیں ہوتا۔ ہم تھکاوٹ،  
سانس پھولنا، لاغر، ڈپریشن، چڑچڑا  
ہیمن، جسم کی کمزوری جیسے مسائل کا اصل سبب نہیں  
جان پاتے۔

اگر ایک شخص خون کی کمی کا شکار ہو جائے یا سرخ  
ذرات میں توازن نہ رہے یا ان کی  
پرورش میں اعتدال نہ ہو تو ہر عضو  
کی صحت متاثر ہو جاتی ہے۔ کیونکہ خون پورے جسم میں  
گردش کر کے ہر عضو کی پرورش، نگہداشت اور چابکدستی  
باعتبار قائم کرتا ہے۔

خون کی کمی کی وجہ سے انسان تھکاوٹ محسوس کرتا  
ہے، لاغری اور ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے اور سانس  
بگڑنے لگتی ہے۔ خون میں زیادہ حیزا بیت رہنے کی وجہ  
سے وقت سے پہلے بڑھاپے سمیت بہت سے امراض  
نہم لیتے ہیں۔ ایسے بچے جن کے پیٹ میں کیڑے  
ہوتے ہیں وہ الیمینیا کا شکار ہو سکتے ہیں، لہذا ان  
بچوں سے نجات کے لیے جلد سے جلد احتیاطی  
تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

ہمیں ایسی غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے جن  
میں آئرن کی مقدار زیادہ ہو مثال کے طور پر کلمچی  
اور انڈے۔ ایسے پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار  
میں کھانی چاہیے جن میں فولاد پیدا کرنے کی

دکان کا نمبر

خصوصیت ہو۔ غیر نامیاتی آئرن کھانا خطرناک ہوتا ہے  
کیونکہ اس سے روغنی حیزاب اور مدافعتی وٹامنز ضائع  
ہو جاتے ہیں اور جگر بھی متاثر ہوتا ہے۔ ایسی غذاؤں کے  
متعلق جاننا ضروری ہے جن کے استعمال سے تازہ اور توانا  
خون پیدا ہوتا ہے۔

سبب

سیب کو بھرپور غذا  
تصور کیا جاتا ہے۔ سیب

خون کی کمی

خون کی کمی کی جاسکتی ہے...

جسم کے اندر کیمیائی تبدیلیوں کے عمل کو تقویت دے کر  
جسم کی نشوونما اور کارکردگی کو



بڑھاتا

ہے۔ ایک سو

گرام سیب میں ایک ملی گرام آئرن  
موجود ہوتا ہے۔ سیب کا جوس روزانہ پیا

جائے تو بیماری کے بعد پیدا ہونے والی نقاہت اور قلت  
خون کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ جوس پینے کا بہترین وقت  
کھانے سے آدھا گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے پہلے ہے۔  
سیب میں پایاجانے والا ایسڈ انٹریوں،  
جگر اور دماغ کے لیے بہت مفید  
ہوتا ہے۔





قدرتی کیلشیم حاصل کرنے کے لیے دودھ پینا اور اس سے سرخ اور زرد پیاز کی نسبت سفید پیاز زیادہ مفید ہے۔ گرمیوں میں پیاز کو سرکے میں پانچ سے دس منٹ رکھنے کے بعد استعمال کرنا چاہیے، اس سے خون کی کمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

### فولاد

پالک میں شامل اجزاء خون میں بڑھتی ہوئی تیزابیت کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اس میں دس اعشاریہ نو ملی گرام اعلیٰ درجے کا آئرن پایا جاتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کو قوت بخشتا ہے اور نیا خون پیدا کرتا ہے۔

### مضبوط ہڈیوں کا آسان طریقہ

ایسی خواتین جو چالیس سال کی عمر کے بعد باقاعدگی سے دودھ، دہی اور پنیر کے ذریعے سے جسم کو کیلشیم فراہم کرتی ہیں وہ مزید تیس سال تک مضبوط ہڈیوں کے ساتھ روزمرہ کے کام کاج آسانی کے ساتھ سرانجام دے سکتی ہیں۔

### پیاز

پیاز دل کے درد سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ پیاز میں موجود آئرن کے اجزاء خون میں فوراً جذب ہو جاتے ہیں لہذا پیاز کو سلا اور کھانا پکانے کے لیے بھی ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ سالم پیاز کے برعکس اس کا پانی ایک منفرد دوا



## پانچ سے سات سال کے بچوں کیلئے روزانہ ایک گھنٹہ جسمانی مشقت کے کھیل ضروری ہیں



عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ پانچ سے سات سال عمر کے بچوں کے لیے روزانہ ایک گھنٹہ کی جسمانی مشقت ضروری ہے۔ ادارے کی جانب سے جاری ہونے والی عالمی رپورٹ کے مطابق بچوں کو تفریحی مشاغل سے انہیں جسمانی مشقت کے امور میں بہتر طور پر شامل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ پیدل چلانا اور سائیکل چلانا بھی ان کی صحت کے لیے مفید ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ جب بچے کھیلتے ہیں تو ان کی جسمانی مشقت کے ساتھ ساتھ ان کی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے، اس کے علاوہ وہ ذہنی دباؤ اور بے چینی جیسے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک گھنٹہ روزانہ مشق کرنے والے بچوں میں چیزوں کی سمجھ بوجھ، تفریحی اور سماجی سرگرمیوں کی صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کھیل کود سے بچوں میں موٹاپے کا رجحان کم ہوتا ہے۔



کے باوجود بھی یہ آئرن خون کے سرخ ذرات کو از سر نو پیدا کرتا اور تحریک دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے بچوں اور نوخیز لڑکیوں اور لڑکوں کو سرخ پیاز جوس ضرور پینا چاہیے۔ یہ خون کی کمی کا عمدہ علاج ہے۔

### بادام

مغز بادام میں چار اعشاریہ پانچ ملی گرام آئرن پایا ہے۔ ایک سو گرام میں اس کی مقدار ایک اعشاریہ پندرہ ملی گرام ہوتی ہے۔ یہ آئرن دیگر دماغی منتر کے ساتھ مل کر سرخ ذرات تشکیل دیتے ہیں۔ اینیسیا کے مریضوں کے علاوہ بچوں کو بھی بادام کی گریاں کھلانی چاہئیں۔

بادام خون اور دماغ کی پرورش کرتا ہے اور اعصابی دماغی کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔

### دودھ

طبی ماہرین نے دودھ کو تمام غذاؤں پر فضیلت دے دی ہے۔ یہ ایک مکمل غذا ہے جس میں تمام معدنی اجزاء پایا جاتے ہیں۔ ایسے افراد جن میں خون کی گردش کی رفتار



ست ہوتی ہے انہیں روزانہ کم از کم ایک گلاس دودھ ضرور پینا چاہیے۔ بڑھتے ہوئے بچوں، نو عمر لڑکیوں اور بزرگوں

### خوبانی

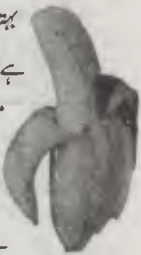
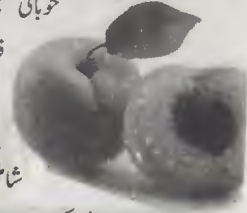
خون کی کمی سے نجات کے لیے خوبانی بہت فائدہ مند پھل ہے۔ اس میں کثرت سے فولاد پایا جاتا ہے۔ تازہ خوبانی میں کیلشیم بیس گرام، فاسفورس پچیس ملی گرام اور وٹامن سی چھ ملی گرام پایا جاتا ہے۔ خوبانی میں شامل آئرن کم مقدار میں ہونے کے باوجود جسم کو مطلوبہ مقدار میں فولاد فراہم کرتا ہے۔ چین میں خوبانی سے ایک مقبول ترین غذا ”خوبانی کاسونا“ خوبانی کے گودے سے تیار کی جاتی ہے۔ یہ درازنی عمر اور خواتین کی بیماریوں کے لیے ایک شفا بخش غذا سمجھی جاتی ہے۔ خوبانی کے استعمال سے ہیموگلوبن کے سرخ ذرات میں اضافہ ہوتا ہے۔

### کیلا

کیلا صدیوں سے نظام ہضم کو مضبوط بنانے کے لیے بہترین غذا کے طور پر استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے۔ کیلے میں شامل کیلشیم اور فاسفورس صحت مند خلیوں اور بافتوں کی تعمیر کرتے ہیں۔ خون میں سرخ ذرات کم ہوں تو کیلا کھانا چاہیے، اس میں نو ملی گرام آئرن ہوتا ہے، اس میں شامل باقی اجزاء بھی خون کی پرورش کرتے ہیں۔

### چھندلی

چھندر ایک عمدہ غذائی ٹانک ہے۔ سبزیوں کے جوس میں چھندر کا جوس اعلیٰ تصور کیا جاتا ہے۔ یہ قدرتی شکر کا خزانہ ہے۔ اس میں پروٹین اور چکنائی کی مقدار معمولی ہوتی ہے۔ اس میں آئرن ایک ملی گرام پایا جاتا ہے، کم مقدار





سری زندگی کا محور میرا بیٹا ہے جو نامعلوم سمت سے آنے والی  
گولیوں کا نشانہ بن کر عمر بھر کے لیے معذور ہو گیا۔ حسن علی

سری خواہش تھی کہ بیٹے کو صرف ایک کراڑا کسرتوں تاکہ وہ  
سریب اور بے سارا لوگوں کا مارج مطالب کرے۔

آج دہشت گردی کے ذریعے جو نفرت کی فصل بوئی جا رہی ہے کل  
بہمیں ہی اسے کاٹنا ہوگا۔

زندگی بہت تھوڑی ہے اور ماہ و سال کا چپکریڑی تیزی سے گھوم رہا ہے۔  
ظلم کرو گے تو اللہ کو کیا جواب دو گے۔

مجھے اکثر گھر کا سامان لینے کے لیے علاقے کے جنرل  
اسٹور پر جانا ہوتا تھا۔ اس مرتبہ اسٹور پر ایک بارش  
بڑگ کو دیکھا، جو کہ بڑی محنت اور لگن سے کام کر رہے  
تھے۔ اسی دوران اذان کی آواز آئی تو وہ سب کام چھوڑ کر  
وہاں مصیٰ بیچھا کر بڑے خشوع و خضوع سے نماز ادا  
کرنے لگے۔ میں اسٹور سے اپنی مطلوبہ چیزیں تلاش  
کر رہا تھا میرا دھیان انہی کی طرف جا رہا تھا، ان کے  
انداز میں بڑی عاجزی و انکساری محسوس ہوئی۔ پھر انہوں  
نے دعا کے لیے ہاتھ اٹھائے ان کی آنکھوں سے  
آنسوؤں کی جھریاں جاری ہو گئیں، ان کا جسم ہولے  
ہولے پکپکا رہا تھا، میں نے غور کیا تو وہ سکتے ہوئے بہت  
مہم آواز میں کچھ کہہ رہے تھے۔ پھر منہ پر ہاتھ پھیر کر  
انٹے اور گاہوں کی طرف متوجہ

گشس کو خدا حافظ.....

از طرف: ایک بندہ خدا

محمد رسول اللہ

## ترجیح رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے  
انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی  
گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش  
کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے  
انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔  
آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔  
انسانیت کی بقا کے ذرائع تو حید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا  
تاکہ تم پر یہ زنگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو چھوٹا اور آسمان کو چھت بنایا اور  
آسمان سے پانی برس کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ  
بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورہ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا  
”یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“.....  
آپ ﷺ نے فرمایا ”یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔“  
(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہ لا شریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت  
زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ تو حید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور  
ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔



رومانیہ

لیکن وہ بہت مصروف تھے اور مجھے بھی جلدی تھی۔  
کچھ عرصے بعد میرا اسٹور دوبارہ جانا ہوا تو میں نے  
ان بزرگ سے سلام دعا کی۔ انہوں نے بھی مسکرا کر  
جواب دیا۔ آج گاؤں کا کارش کچھ کم تھا۔ میرے تجس نے  
پھر سر اٹھارا کہ ان بزرگ سے ان کے بارے میں جانا  
جائے۔ میں نے اپنی خواہش کا اظہار ان محترم بزرگ سے  
کیا۔ وہ بولے:

”بیٹا آج مجھ سے میرے بارے میں کیا جانا چاہتے  
ہیں۔ میں نے تو عام لوگوں کی طرف زندگی گزارا ہے۔“  
میں نے ان سے کہا

”بس دو گھڑی آپ کی صحبت میں بیٹھنا چاہتا ہوں۔“  
یہ مجھے اسٹور کے ایک کونے میں لے گئے۔ یہاں آنا  
اور چادل کے تیلے کھے تھے وہ کہنے لگے

”یہاں لوگوں کا آنا جانا ذرا کم ہے۔“ مجھے بیٹھنے کا  
اشارہ کرتے ہوئے کہنے لگے ”نماز کا وقت ہو رہا ہے، پہلے  
نماز ادا کر لو پھر باتیں ہوں گی۔“

نماز سے فارغ ہو کر انہوں نے مجھے کہا کہ میں ان  
کے بیٹے کے لیے دعا کروں، جو کہ سخت اذیت میں مبتلا  
ہے۔ میں نے ان کے حالات کے بارے میں پوچھا کہ ”وہ

اتنے دکھی کیوں ہیں اور ان کے بیٹے کو کیا ہوا ہے...؟“  
ہمارے سوال پر وہ خاموشی سے فرش کو دیکھنے لگے  
اور پھر انہوں نے نظر اٹھا کر ہماری جانب دیکھا اور لیوں  
کو جنبش ہوئی

”میرا نام حسن علی ہے، آج سے دو سال پہلے میرا بیٹا  
غلام علی اسکول جانے کے لیے بس اسٹاپ پر بس کا انتظار  
کر رہا تھا۔ اچانک چاروں طرف سے گولیاں چلنے لگیں۔ دو

گولیاں بیٹے کو لگیں۔ ایک گولی نے ریزہ کی بڈی کو نقصان  
پہنچایا جس کی وجہ سے اس کا نچھلا دھڑ مفلوج ہو گیا۔ میں  
نے اس کا بہت علاج کروایا۔ میرا بھی ایک جزل اسٹور ہوا

کر تا تھا، مگر بیٹے کے علاج پر سب کچھ لگانے کے باوجود  
اُسے پیروں پر کھڑا نہ کر سکا۔ غلام علی سے بڑا ایک اور  
تھا جو تین سال کی عمر میں ہم سے جدا ہو گیا تھا۔ غلام علی  
ماں غلام علی کے غم میں چھ ماہ پہلے اپنے خالق حقیقی سے  
مٹ گیا۔ اب میں ہی غلام علی کا سہارا ہوں۔ میں جب بیمار  
پوری زندگی پر نظر ڈالتا ہوں تو صرف اور صرف دکھ اور  
غم ہی نظر آتے ہیں۔ خوشی کا ذائقہ بہت ہی کم چکھا ہے۔  
میری زندگی میں اتنا چڑھاؤ آتے رہے ہیں اور میں وقت  
کے سمندر میں کسی بے بس خزاں رسیدہ پتے کی مانند  
بہتا رہا، ڈوبتا رہا۔

میری عمر جس وقت صرف چھ ماہ تھی کہ والدہ کا سایہ  
سر سے اٹھ گیا۔ سب سے بڑا نقصان تو ایک بچے کے لیے  
یہی ہوتا ہے کہ اُسے اپنی ماں کی گود اور اس کی محبت  
نصیب نہ ہو۔ لیکن اللہ کا شکر ہے کہ میری بڑی بہنیں  
تھیں، جنہوں نے مجھے سنبھال لیا اور مجھے پالا پوسا۔ میرے  
علاوہ میری دو بہنیں اور دو بھائی مزید تھے۔ میری دونوں  
بہنوں کی شادیاں والد صاحب نے چھوٹی عمر میں کر دیں  
تھیں۔ بڑے بہنوئی بہت شفیق انسان تھے جبکہ چھوٹے  
بہنوئی بہت سخت مزاج آدمی تھے۔

ہم تمام بھائی اکٹھے رہتے تھے۔ ہم میں لڑائیاں بھی  
بہت ہوتی تھیں، اس طرح رہتے رہتے ہم جوان ہو گئے۔  
میں بہن بھائیوں میں سب سے چھوٹا تھا اور اکثر بہن بہن کا  
تھا۔ میری بیماری کے پیش نظر بہن بھائیوں نے فیصلہ کیا  
کہ میری شادی کر دی جائے۔

”کیا آپ بھی اپنی شادی کے لیے رضامند  
تھے یا نہیں...؟“

حسن علی ہلکے سے تبسم سے بولے ”میں سب سے  
چھوٹا ہوں، کسی وجہ سے کچھ کہنے یا اپنا فیصلہ خود کرنے سے  
قاصر تھا اور اب تو مجھے یہ یاد بھی نہیں کہ شادی کے سلسلے

میں کسی نے مجھ سے رائے بھی لی تھی یا نہیں... بہنوں  
نے لڑکی پسندی اور تمام باتیں خود ہی طے کر لیں۔“  
”کیا آپ نے اپنی ہونے والی شریک حیات کو دیکھا  
تھا یا ان سے گفتگو کی تھی...؟“

”ہرگز نہیں! جب مجھ سے رشتے کے بارے میں  
کسی نے پوچھا تو اور انہیں کیا تو وہ مجھے شریک حیات سے  
ملاقات کیوں کر رواتے...؟“

”آپ کی شریک حیات کیسی ثابت ہوئیں...؟“  
حسن علی مسکراتے ہوئے گویا ہوئے۔ ”اللہ تعالیٰ  
نے شاید میرے صبر کا اچھا انعام دیا، میری بیوی نیک

اطوار اور بے حد خوبصورت تھی۔ میرے گھر والوں  
نے میری بیوی کو اور اس کے اہل خانہ کو میری بیماری کے  
متعلق کچھ نہ بتایا تھا جب اُسے میری بیماری کا علم ہوا تو اس  
کے لیے یہ اچانک صدمہ تھا۔ وہ دریشان ضرور ہوئی لیکن

کیونکہ اس کی فطرت میں وہ فطانتی تھی، اس نیک خاتون نے میرا  
ساتھ نہ چھوڑا اور میری دیکھ بھال دل جمعی سے کرتی رہی۔  
اسی طرح زندگی کا سفر جاری رہا۔ اللہ تعالیٰ نے تین سال

تک اولاد کی خوشی سے محروم رکھ کر ہماری آزمائش کی  
لیکن پھر ہماری دعائیں رنگ لائیں اور اس ذات نے ہمیں  
صاحب اولاد کر دیا، پہلا بیٹا ہوا، اس کو دیکھ کر ہم رب کے  
بہت شکر گزار ہوئے۔ دو سال کی عمر میں بیٹے کو تیز بخار آیا

، ہر طرح کا علاج اور اچھے سے اچھے ڈاکٹر کو دکھایا مگر اس کا  
بخار نہ ٹوٹا۔ آخر تین روزہ بخار نے بیٹے کی جان لے لی۔ ہم  
دونوں کا برا حال تھا۔ ایک دوسرے کو تسلی دیتے مگر صبر

نہیں آ رہا تھا۔ گھر میں سب کچھ ہونے کے باوجود گھر  
دوران ہو گیا تھا۔ آہستہ آہستہ بیٹے کی موت پر صبر آنے  
لگا۔ بیٹے کے انتقال کے دو برس بعد اللہ نے ایک مرتبہ پھر

ہماری خالی جھولی بھری، غلام علی کو ہماری جھولی میں ڈال  
دیا۔ غلام علی کی آمد سے ہمارے دوران گھر میں خوشیاں

آگئیں۔ اب تک ہم تمام اہل خانہ ایک ساتھ رہائش پذیر  
تھے۔ والد صاحب کی چھوڑی ہوئی دکانوں کا کر ایہ اور  
بھائی کے کاروبار میں شرکت سے جو آمدنی ہوتی اس میں  
میرا حصہ ہوتا۔ گزر اوقات اچھی ہو رہی تھی۔ بیگم نے

کبھی الگ ہونے کا نہیں کہا۔ پھر بڑے بھائی نے خود سے ہی  
ایک چھوٹا سا جزل اسٹور مجھے کھول دیا۔ میری محنت اور  
غلام علی کی مدد سے اسٹور اچھا چلنے لگا، میرا علاج بھی جاری  
رہا۔ بیگم میری دوا لینے کے وقت کا بہت خیال رکھتیں۔

اچھی خوراک اور مناسب دیکھ بھال کے نتیجے میں صحت  
بہتر ہونے لگی۔“

”آپ کا کاروبار الگ ہو گیا تھا تو کیا رہائش بھی الگ  
ہو گئی تھی...؟“

حسن علی ہمارے سوال پر کہنے لگے ”کاروبار علیحدہ  
ہونے کے کچھ عرصے بعد والد کی جائیداد تقسیم ہو گئی۔  
میرے حصے میں جو پیسے آئے اس سے میں نے ایک چھوٹا

ساکن خرید لیا۔ میری بیوی کی تو یہی خواہش تھی کہ  
ساتھ رہا جائے مگر بھابھیاں بضد تھیں کہ اب وقت آ گیا  
ہے کہ سب الگ ہو جائیں۔ میں نے بھی مناسب یہی سمجھا

کہ لڑائی جھگڑے کے بغیر خوش اسلوبی سے الگ  
ہو جائیں۔ دن اچھے گزر رہے تھے ہم دونوں کی خواہش  
تھی کہ ہمارا بیٹا پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بنے اور غریب لوگوں کا

مفت علاج کرے۔ ابھی آٹھویں کلاس میں ہی تھا کہ  
ظالموں نے اسے گولیوں کا نشانہ بنا دیا۔ میری بیوی اس  
کے معذور ہونے کے غم میں دنیا چھوڑ گئی۔“

”اس اسٹور پر کام کرنے کا اتفاق کیسے ہوا...؟“  
حسن علی انتہائی مایوسی کے عالم میں سر جھکائے کسی  
سوچ میں گم تھے، ہمارے سوال پر کچھ دیر بعد بولے ”بیٹے

کے علاج پر سب کچھ لگ گیا، اسٹور بک گیا اور ہم اذیت  
میں زندگی کے دن گزار رہے تھے کہ ایک روز میں





اور جرأت سے  
مقابلہ کرنا جانتے  
ہیں، ان کا دل و

## سوہنے یہ یعنی آدمی

دلغ انہیں ہمیشہ آگے بڑھنے پر اکساتا رہتا ہے، وہ اپنے  
خوابوں کو تعبیر نہ بھی دے سکیں تو کیا ہوا، اسے کوئی نہ  
کوئی ایسا رخ ضرور دینے میں ضرور کامیاب ہو جاتے ہیں  
جس سے ان کے دل کی کک جاتی رہتی ہے۔ انہیں  
قدرے اطمینان ہو جاتا ہے کہ چلو خواب ہو، ہونہ سہی کسی  
اور شکل میں تو پورا ہوا۔

فیض بخش کا شہر بھی ایسے ہی باہمت اور حوصلہ مند  
افراد میں ہوتا ہے۔ فیض بخش نے بھی بہت سے نوجوانوں  
کی طرح انجینئر بننے کے خواب دیکھے تھے۔ مگر وسائل کی  
کمی ان کے انجینئر بننے کی راہ میں آڑے آگئی۔ وہ ڈگری

زندگی میں کچھ  
حاصل کرنے کے  
لیے مثبت سوچ کا  
ہونا ضروری ہے۔ مثبت سوچ رکھنے اور اس پر عمل کرنے  
والا انسان ہی اپنے اور معاشرے کے لیے  
فائدہ مند ہوتا ہے۔

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ معاشرے میں  
اعلیٰ مقام حاصل کرے۔ اس کے حصول کے لیے وہ  
سہرے خواب بھی دیکھتا ہے۔ کچھ خواب تو شرمندہ تعبیر  
ہو جاتے ہیں اور کچھ خواب ایسے بھی ہوتے ہیں جو تسامیل  
اور جذبے کے فقدان کی وجہ سے خواب ہی رہ جاتے ہیں۔  
مگر کہا جاتا ہے کہ ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا، جو  
افراد مشکلات سے گھبراتے نہیں، نامساعد حالات کا حوصلے

انجینئر بنتے بنتے موٹر بائیک مکیںک بن گیا۔ فیض بخش

ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا!

انسان کو اس کا کام اور ہنر اسے بلندی پر پہنچاتا ہے۔

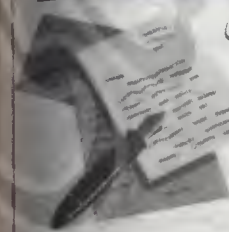
محنت اور ایمانداری سے کام کرتے رہو،  
رزق کا وعدہ اللہ تعالیٰ نے کیا ہے تو پھر پریشانی کسی۔

دلوں سے خدا کی پکڑ کا خوف بالکل ہی ختم ہو گیا ہے۔  
تو ایک بات جانتا ہوں کہ برائی کا بدلہ ہمیشہ برائی ملتا ہے۔  
کیکر کے درخت پر کبھی سیب لگانا نہیں کرتے۔ زندگی بھر  
تھوڑی ہے اور ماہ و سال کا چکر بڑی تیزی سے گھوم رہا ہے۔  
ظلم کرو گے تو اللہ کو کیا جواب دو گے۔“



## قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی



ڈائجسٹ قارئین  
کرام کی سہولت  
کی خاطر خط لکھنے  
والے کرم فرما

قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی بیگ رازد  
کلب، میری پسندیدہ کتاب، قدح، معلومات عام، پچھل  
کاروہانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی  
سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے  
ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور شعبہ سرولیشن  
کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر  
آپ کسی بھی شعبے کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی  
ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو نفاذ پر اس  
شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔  
نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ  
ضرور تحریر کریں۔ بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت  
ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے  
ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

مارکیٹ سے گزر رہا تھا، کہ راستے میں مجھے اپنے بچپن کا  
ایک دوست مل گیا، وہ مجھ سے بہت تپاک سے ملا اور میرا  
حال احوال پوچھا۔ جب میں نے اسے اپنی بیٹاسانی تو اسے  
بہت دکھ ہوا، اس نے مجھے حوصلہ دیا بتایا کہ اس کا بھی  
ایک اسٹور ہے۔ اسے سپر وائزر کی ضرورت ہے اور  
دوست نے اصرار کیا کہ میں اس کے جنرل اسٹور میں بیٹھا  
کروں، مجھے بیٹے کی دواؤں اور پیٹ کی آگ بجھانے کے  
لیے پیسوں کی ضرورت تھی۔ تھوڑے سے ترڈ کے بعد  
میں ان کے اسٹور پر کام کرنے کو تیار ہو گیا، یہاں جلد ہی  
مجھے سپر وائزر بنادیا۔ دوست نے میرا ہر طرح سے خیال  
رکھا۔ مجھے حوصلہ بھی دیا اور یہاں تک کہتا کہ کسی چیز کی  
ضرورت ہو تو لے لیا کروں۔“  
”ڈاکٹر، غلام علی کی صحت یابی کے بارے میں کیا  
کہتے ہیں...؟“

حسن علی ادا اس لہجے میں بولا ”ڈاکٹر کوں کا کہنا ہے کہ  
گوئی گئے سے غلام علی کی ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچا ہے  
جس کی وجہ سے شاید اب غلام علی ساری زندگی اپنے  
بیروں پر کھڑا ہونے سے قاصر رہے۔ مگر اللہ تعالیٰ کی  
ذات بے نیاز ہے۔ دعا کریں، ہم اپنی کوشش کر رہے  
ہیں۔ شاید بہتری کی کوئی صورت نکل آئے۔“  
”حسن علی صاحب آپ لوگوں، خاص طور پر  
نوجوانوں کو کوئی پیغام دینا چاہتے ہیں...؟“  
”دیکھیے! پیغام، مشورے اور تجاویز بڑے اور  
علمی شعور رکھنے والے لوگ دیا کرتے ہیں میں تو ایک چھوٹا  
سا انسان ہوں۔ میری اوقات ہی کیا ہے، مگر بیٹا جب سے  
وہشت گردی کا شکار ہوا ہے اُس وقت سے ایک بات  
ذہن میں گردش کر رہی ہے کہ کون لوگ ہیں جو  
بے گناہوں کو قتل کر رہے ہیں، انہیں زندگی بھر کے لیے  
معذور بنا رہے ہیں۔ ان کا مقصد کیا ہے...؟ کیا ان کے

یافتہ انجینئر تو نہ بن سکے مگر کوشش اور محنت سے موٹر سائیکل کے مکینک بننے میں کامیاب ہو گئے، ہم نے ان کی جدوجہد سے بھرپور زندگی کے بارے میں چند سوالات کیے۔

ہمارا پہلا سوال فیض بخش سے یہ تھا کہ وہ انجینئر بننے کے لیے موٹر بائیک مکینک کیسے بن گئے....؟  
فیض بخش ہمارے سوال پر کچھ اداس ہو گئے، اور بولے:

کیا کہ تاحالات ہی ایسے ہو گئے تھے کہ بچپن میں ہی تعلیم کو خیر باد کہنا پڑا اور انجینئر بننے کا خواب ادھورا رہ گیا۔ مجھے بچپن ہی سے الیکٹرک کھلونوں یا پرانی خراب مشینوں کو کھول کر دیکھنے کا شوق تھا۔ یہی وجہ تھی کہ میں انجینئر بننا چاہتا تھا مگر جب حالات نے تنگدستی کی کھائی میں دھکیلا تو تب بھی میں نے اپنے شوق کی وجہ سے مکینک کام کو پیسے کے طور پر چننا آپ ضرور سوچ رہے ہوں گے کہ یہ کہیں میرے لاشعور میں تھا، غربت اور تنگدستی کی وجہ سے میری خواہش تھی کہ کچھ کام کیا جائے تاکہ میرے ہاتھ میں بھی کچھ پیسے ہوں۔ اس خواہش کا تذکرہ جب والد سے کیا تو پہلے وہ حیران رہ گئے کہ اتنی چھوٹی عمر اور بنا تجربے کے کیا کام کروں گا۔ پھر والد صاحب نے خود ہی پوچھ لیا۔ کیا کرنا چاہتے ہو....؟

میں نے انہیں فوراً جواب دیا.... میں موٹر سائیکل کی مینٹیننس کا کام سیکھنا چاہتا ہوں۔

والد صاحب نے میرے شوق کے پیش نظر موٹر بائیک کا کام سیکھنے کی اجازت دے دی بلکہ اپنے ایک دیرینہ دوست موٹر بائیک مکینک کے پاس کام سیکھنے کے لیے رکھوا دیا۔ میں یہاں شوق اور محنت سے کام سیکھنے لگا۔ اس میں کوئی ٹنگ نہیں کہ حالات کی سختیاں انسان کو کچھ سے کچھ بنا دیتی ہیں، انہی سختیوں کی وجہ سے بہت

سے افراد ہمت ہار کر منفی راستے پر چل پڑتے ہیں اور بہتر سے حالات سے نکلنے میں، گویا سختیاں اور مشکلات ان کے لیے سدراہ بننے کے بجائے استاد اور انہما کا کام کرتی ہیں۔ فیض بخش سے ہم نے ان کے حالات زندگی کے بارے میں پوچھا تو وہ ہمارے سوال پر کچھ دیر کے لیے خاموش ہو گئے پھر گزرے ہوئے لمحوں کو ذہن میں جڑ کر کرتے ہوئے بولے

ہماری فیملی آٹھ افراد پر مشتمل ہے، ماں باپ، چار بھائی اور دو بہنیں۔ میں بڑے بھائی سے چھوٹا ہوں۔ میرے والد کا تمارتی بلا لکوں کا کاروبار تھا۔ کام بہت اچھا چل رہا تھا۔ والد دوستوں پر بہت اعتماد کرتے تھے۔ یہی اندھا اعتماد کاروبار میں نقصان کا باعث بننے لگا اور آہستہ آہستہ سارا سرمایہ ختم ہو گیا اور یہاں تک کہ والد صاحب قرضدار ہو گئے۔ کاروبار میں نقصان کے بعد انہوں نے بہت سے کاروبار کیے مگر تجربہ اور یکسوئی نہ ہونے کی وجہ سے کوئی بھی کاروبار چل نہ سکا۔ مجبوراً ہم بھائیوں کو تعلیم دکان تھی یہ مکینک والد صاحب کے اچھے دوستوں میں تھے۔

میرے استاد نے مجھے بڑی توجہ سے کام سکھایا، میں نے بھی دل سے کام سیکھا۔ مگر وہ جو دل میں تعلیم چھوٹ جانے کی کک تھی وہ مجھے چھین نہ لینے دیتی۔ میری اس کیفیت کو استاد نے محسوس کرتے ہوئے مجھے مشورہ دیا کہ میں پرائیوٹ طور پر تعلیم جاری رکھوں۔ اس طرح پرائیوٹ تعلیم حاصل کرنے لگا۔

شب روز یونیورسٹی گزرتے رہے۔ اس دوران زندگی میں بہت سے تشیب و فزائے آئے، کبھی قاتقہ بھی کرنا پڑا، مگر میں دل لگا کر کام سیکھتا رہا اور چھوٹی عمر میں ہی موٹر بائیک کا مکینک بن گیا اور ساتھ ساتھ پرائیوٹ میٹرک کا امتحان

تعلیم کا محنت

بھی پاس کر لیا۔ فیض آپ نے موٹر بائیک کے کام میں ماہر ہونے کے بعد اپنا کام کب شروع کیا....

جب استاد نے میرے کام میں جتنی دیکھی تو خود سے ہی کہا کہ فیض آپ تم موٹر بائیک مکینک بن گئے ہو۔ چاہو تو اپنا کام شروع کر سکتے ہو، میں تمہاری مدد کروں گا۔ مجھے حیرت ہوئی کہ استاد خود سے مجھے اپنا کام شروع کرنے کا کہہ رہے ہیں۔ پہلے تو میں نے الگ کام کرنے سے انکار کیا مگر استاد کے اصرار پر اپنا کام شروع کرنے پر آمادگی ظاہر کی۔ شروع میں تو کافی مشکلات پیش آئیں۔ وسائل کی کمی، دکان کا مسئلہ مگر اللہ تعالیٰ نے تمام مشکلات دور کر دیں۔

فیض بخش کے سامنے جب ان کے اپنے ذاتی کاروبار کا تذکرہ کیا جاتا ہے تو وہ کافی مسرور ہو جاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اپنے کام میں آزادی ہوتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ میں نے جب اپنا کام شروع کیا تو ذہن میں بس ایک ہی بات بیٹھی ہوئی تھی کہ اپنے کاروبار کو بلندی پر لے جانا ہے۔ اس کے لیے میں نے خوب محنت اور ایمانداری سے کام کیا جس کا مجھے بہت اچھا پھل ملا۔ ہم نے فیض سے ان کے کاروبار کے بارے میں بھی چند سوالات کیے۔

فیض بخش بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ کچھ مکینک گاہکوں کو دھوکہ دیتے ہیں اور چھوٹے سے کام کو بڑھا چڑھا کر زیادہ پیسے وصول کر لیتے ہیں۔ کیا یہ بات درست ہے....؟

فیض جگے سے تبسم چہرے پر سجائے بولے۔ آپ کی بات کسی حد تک درست ہے۔ دیکھیے! جو روزی کو حرام کر کے کھاتے ہیں تو ان کی زندگی بھی ویسے ہی مسائل سے بھری رہتی ہے، میرا یقین ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے مقدر میں جو رزق لکھ دیا ہے مگر ضرور ہے۔ اب اس کی

مرضی کہ وہ اسے حرام طریقے سے کھائے یا پھر حلال طریقے سے۔ جب رزق کا فیصلہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے تو پھر پریشانی کیسی۔ اسی لیے ہمیں رزق حلال کے لیے کوشش کرنی چاہیے۔

ہم نے موٹر بائیک کی ٹیوٹنگ کے بارے میں فیض بخش سے پوچھا کہ اکثر موٹر بائیک کا عام اور اہم مسئلہ ٹیوٹنگ کا ہو کرتا ہے۔ مگر ٹیوٹنگ کرانے کے باوجود مسئلہ جوں کا توں رہتا ہے، اس کی کیا وجہ سے....؟

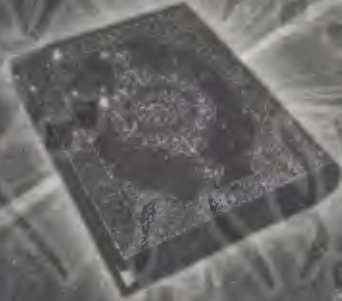
”دیکھیے! بہت سے کارنگر ایسے ہیں جن کو ٹیوٹنگ نہیں کرنی آتی۔ دراصل موٹر بائیک کا کاربوئیٹر ایک مرحبہ کھل جائے تو اس کو درست طریقے سے جوڑنے کے لیے بہترین تجربہ کار استاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر غیر تربیت یافتہ مستری ٹیوٹنگ کرے گا تو بعد میں بہت بڑی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں مثلاً موٹر سائیکل زیادہ بیٹرول کھانا شروع کر دیتی ہے اور ساتھ ساتھ اس کا سائڈ سٹم بھی خراب ہو کر پھٹنے لگتا ہے، اس میں اگر کچرا آجائے تو رک رک کر چلنے لگتی ہے اگر یہ ٹیوٹنگ کسی ماہر کارنگر سے کروائی جائے تو موٹر سائیکل اسے دن ہو جاتی ہے۔

فیض بخش سے ہم نے ان کی کامیاب زندگی کا راز معلوم کیا تو وہ فوراً بولے۔ والدین کی طرف سے مجھے جو چیزیں ملی ہیں ان میں پانچ وقت نماز کی پابندی، ایمانداری، محنت، مستقل مزاجی، کسی کو دھوکا نہیں دینا اور اخلاق کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا۔ میں جب سے صاحب استطاعت ہوا ہوں، باقاعدہ زکوٰۃ ادا کرتا ہوں اور یہ اسی کی برکت ہے کہ مجھے آج تک دوبارہ مالی پریشانی کا سامنا نہیں کرنا پڑا اور ہاں میری کامیاب زندگی کی بنیادی وجہ والدہ کی دعائیں بھی ہیں۔ وہ آج بھی گھر سے نکلنے سے پہلے مجھے دعاؤں کے سامنے میں رخصت کرتی ہیں۔





# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



ستر آن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اب تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ ستر آنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

بَکَّة

بَکَّة عربی زبان میں لفظ بکت سے مشتق ہے جس کے لغوی معنی لوگوں کی بھیڑ، ہجوم، ازدحام وغیرہ کے ہیں، انگریزی میں اس لفظ کا ترجمہ Crowd اور Network کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ خصوصی طور پر مبارک و متبرک شہر مکہ معظمہ کے لیے استعمال ہوا ہے۔ اس لفظ کے ایک معنی مزاحمت کرنا، پھاڑ دینا، فسخ کرنا کے بھی ہیں۔

علامہ راغب اصفہانی کتاب مفردات میں تحریر کرتے ہیں:

”جہاد سے منقول ہے کہ بَکَّة اصل میں مَکَّة ہے اور اس میں بَاء میم سے مبدل ہے۔ بعض کا قول ہے کہ بکہ سے اندرون مکہ مراد ہے اور بعض نے کہا ہے کہ یہ مسجد کا نام ہے اور بعض نے بیت اللہ کے اسماء سے شمار کیا ہے اور بعض نے مطاف (طواف گاہ) سے تفسیر کی ہے۔ اور یاتوتبتک سے ماخوذ ہے جس کے معنی ازدحام کے ہیں اور وہاں چونکہ طواف کے لیے لوگوں کا ہجوم رہتا ہے اس لیے اس کا بکہ کہا گیا ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ بکہ بَک سے مشتق ہے جس کے معنی مزاحمت کرنے اور پھاڑنے کے ہیں چونکہ عنت الہی جاری ہے کہ جو ظالم وہاں الحاد و ظلم پھیلانا چاہتا ہے اس کی گردن توڑ دی جاتی ہے، اس لیے اسے اس نام سے پکارا گیا۔“

قرآن مجید میں یہ لفظ فقط ایک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”پہلا گھر جو لوگوں (کے عبادت کرنے) کے لئے مقرر کیا گیا تھا۔ وہی ہے جو کے (بکۃ) میں

ہے بابرکت اور جہاں کے لیے موجب ہدایت۔“ (سورہ آل عمران: 96)

تفسیر ابن کثیر میں تحریر ہے: ”لوگوں کی عبادت قربانی طواف نماز احتکاف وغیرہ کے لئے اللہ تعالیٰ کا گھر ہے، جس کے بانی حضرت ابراہیم خلیل اللہ علیہ السلام ہیں، جن کی تاجدار اری کا دعویٰ یہود و نصاریٰ مشرکین اور مسلمان سب کو ہے۔

وہ اللہ کا گھر جو سب سے پہلے مکہ میں بنایا گیا ہے، اس بیت اللہ کی بنیادوں میں ہی برکت و ہدایت ہے اور تمام جہان والوں کے لیے ہے۔ حضرت ابو ذرؓ نے رسول اللہ ﷺ سے دریافت کیا کہ سب سے پہلے کونسی مسجد بنائی گئی...؟

آپ ﷺ نے فرمایا: مسجد الحرام! حضرت ابو ذرؓ نے دریافت کیا کہ اس کے بعد...؟

رسول پاک ﷺ نے فرمایا: مسجد بیت المقدس!

آپ ﷺ نے مزید فرمایا:

جہاں کہیں نماز کا وقت آجائے نماز پڑھ لیا کرو ساری زمین مسجد ہے (مسند احمد، بخاری، مسلم)

حضرت ابن عباس فرماتے

ہیں فح سے تحیم تک مکہ ہے

بیت اللہ سے بطحا تک مکہ ہے

بیت اللہ اور مسجد کو مکہ کہا گیا

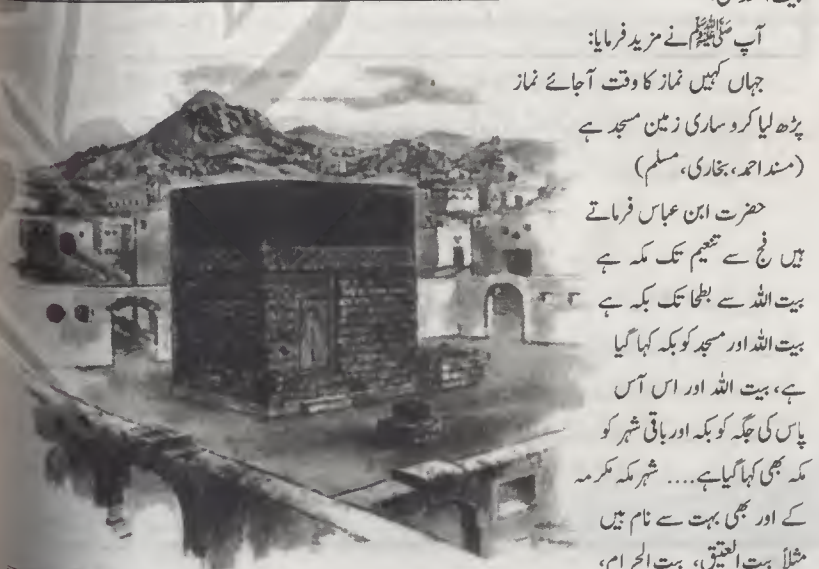
ہے، بیت اللہ اور اس آس

پاس کی جگہ کو مکہ اور باقی شہر کو

مکہ بھی کہا گیا ہے... شہر مکہ مکرمہ

کے اور بھی بہت سے نام ہیں

مثلاً بیت العتیق، بیت الحرام،



بلد الامین، بلد المأمون، ام رحم، ام القری، صلاح، عرش، قادس، مقدس، ناسیہ، ناسیہ، حاطہ، راس، کوٹا البلدہ الیہیہ العکبہ۔“ (تفسیر ابن کثیر)

معروف مورخ ابن خلدون نے بھی لکھا ہے کہ مکہ پہلے مکہ کے نام سے جانا جاتا تھا تاہم مؤرخین کے درمیان اس امر پر اختلاف ہے بعض نے مکہ کو کعبہ اور مکہ کو شہر سے منسوب کیا جبکہ بعض کا کہنا ہے کہ یہ شہر مکہ کا ہی نام ہے۔ عربی علم الحروف میں ایک قاعدہ ہے جس کے ماتحت حروف م اور ب میں اکثر مبادلہ ہو جاتا ہے چنانچہ مکہ میں استعمال ہونے والا ب دونوں آوازوں کے درمیان قربت کے باعث بعد ازاں م میں تبدیل ہو کر مکہ ہو گیا۔

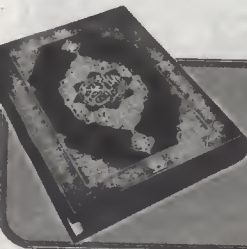
مکہ جسے قرآن کریم میں ”مکہ“ کی اصطلاح سے بھی موسوم کیا گیا اپنے اندر ”ہجوم“ اور ”اژدحام“ کے معانی سمونے ہوئے ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں کم بیش چار ہزار برس قبل جلیل القدر پیغمبر سیدنا ابراہیم خلیل اللہ علیہ السلام تشریف لائے اور اس بے آب و گیاہ وادی کو وہ ابدی سرسبز اور رونق بخشی جو تاقیامت اس کا خاصہ رہے گی۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی آمد کے بعد یہ شہر کہہ ارض کے انسانوں کا ایک لافانی روحانی مرکز قرار پایا، جہاں ہر سال پوری دنیا سے لاکھوں لوگ حاضر ہو کر اپنی روحانی نیاس بچھاتے ہیں۔

تاریخ مکہ کے مطابق قدیم عرب کے کئی قبائل نے اس شہر کو اپنی آماجگاہ بنایا۔ اس مقدس مقام کی نسبت آج تک ان قبائل کے ناموں کو بھی زندہ رکھے ہوئے ہے۔ بنی خزاعہ قدیم ترین قبیلہ تھا جس نے حرم مکہ کے آس پاس رہائش اختیار کی۔ تیسری صدی عیسوی میں مشہور قبیلہ قریش یہاں آکر آباد ہوا۔ اسی کی ایک شاخ نے نور نبوت چھوٹا جس نے وادی فدان کے ذرے ذرے کو چمکا دیا۔ مکہ مکرمہ تاریخ قدیم ہی سے انسانوں کی توجہ کا مرکز بنا۔ حجاج کرام اور تاجروں نے اس کی اہمیت کو اور بھی دو چند کر دیا۔

ہر دور میں مکہ مکرمہ اور حرم شریف کی تعمیر، ترمیم اور توسیع کا عمل بھی جاری رہا۔ خلیفہ دوم حضرت عمر فاروق اور خلیفہ سوم حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہما کے ادوار میں مکہ مکرمہ مسجدوں کا شہر مشہور ہو چکا تھا۔ اس کے بعد اسی سلسلے کو عبد اللہ بن زبیر، ولید بن عبد الملک، ابو جعفر منصور، عباسی خلفاء مہدی، معتضد، مقتدر اور عثمانی خلیفہ سلیم نے حرم کی توسیع کے ساتھ ساتھ مکہ مکرمہ میں تعمیر کردہ تاریخی عمارتوں کو مزید وسعت دی۔ حرم مکہ کی توسیع کا سب سے بڑا منصوبہ جدید سعودی ریاست کے بانی شاہ عبدالعزیز کے دور میں شروع کیا گیا۔ اس منصوبے کو ان کے فرزند شاہ فہد بن عبدالعزیز نے آگے بڑھایا۔ یہ شاہ فہد ہی تھے جنہوں نے خادم الحرمین الشریفین کا لقب اختیار کیا۔ حرم کی توسیع کا یہ طویل المدت منصوبہ موجودہ سعودی فرمانروا شاہ عبداللہ بن عبدالعزیز کے ہاتھ سے مکمل ہونے جا رہا ہے۔



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔





# روحانی سوال و جواب

ان صفات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔  
برائے مہربانی جوابی لفاظی ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-1-D,1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: اہرام مصر کب اور کیوں تعمیر ہوئے.....؟  
وہ کون سی نیک نالوجی تھی جس کے ذریعے لاکھوں پتھروں کو پانچ سو میل دور سے لا کر تراشا گیا۔ انہیں تیس چالیس فٹ کی بلندی پر نصب کیا گیا۔

(وحید الدین خان۔ کراچی)

جواب: خیالات کی لہروں کے علم سے واقف سائنسدان ”رمپا“ (RAMPA) نے آثار قدیمہ کے ماہرین کے سر پر یہ انکشاف کیا ہے کہ بیس ہزار سال پہلے کے وہ لوگ جنہوں نے اہرام مصر بنائے ہیں آج کے سائنسدانوں سے زیادہ ترقی یافتہ تھے اور وہ ایسی ایجادات میں کامیاب ہو گئے تھے۔ جن کے ذریعے پتھروں سے کشش ثقل ختم کر دی جاتی تھی۔ کشش ثقل ختم ہو جانے کے بعد پچاس ٹن وزنی چٹان ایک آدمی اس طرح اٹھا سکتا ہے جیسے پروں سے بھرا ہوا ایک طیر۔ اس طرح مابعد الطبیعیات کی دنیا میں ایک شخصیت ایڈگر کیسی کے مطابق ان پتھروں کو ہوا میں تیرا کر (FLOAT) موجودہ جگہ پر بھیجا گیا ہے۔ اہرام مصر کے سلسلے میں ان دانشور بزرگوں نے جو کچھ فرمایا ہے۔ وہ لہروں کی کشش کے اس قانون کے مطابق ہے جس کو ٹیلی پتھی کہا جاتا ہے۔



سوال: میں نے پڑھا ہے کہ انسان کے دماغ میں دو کھرب خانے ہوتے ہیں جن میں سے صرف دو سو متحرک اور سو ہوتے ہیں اور اگر دو سو سے زیادہ خانے متحرک ہو جائیں تو ہمیں غیب کی چیزیں نظر آسکتی ہیں اور لاکھوں سال پہلے

اور بعد میں ہونے والے واقعات نظر آسکتے ہیں۔ مجھے آپ سے یہ معلوم کرنا ہے کہ کیا ایک عام آدمی میں یہ صلاحیت ہو سکتی ہے کہ اگر وہ دیکھنا چاہے کہ میرا فلاں دوست جو ہزاروں میل دور ہے وہ کیا کر رہا ہے یا فلاں رشتہ دار یا فلاں محل میں ہے یا کوئی ماضی یا مستقبل کا واقعہ دیکھنا چاہے تو دیکھ سکتا ہے یا نہیں...؟ اگر میں یہ سب دیکھنا چاہوں تو کیا عمل کرنا ہو گا....؟

(سعدیہ انعام اللہ علیہا)  
 جواب: تصوف نور باطن ہے۔ نور باطن نام ہے ایسے خالص ضمیر کا جس میں آلائش قطعاً نہیں ہوتی۔ ہماری بد قسمت ہے کہ ہم اپنے سامنے دیکھنے کے بجائے پیچھے دیکھتے ہیں۔  
 اگر غور کیا جائے تو یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ اگر مقصود صرف پیچھے دیکھنا ہو تا تو آنکھیں پیشانی پر ہونے کے بجائے سر کے پچھلے حصے میں ہوتیں۔ ہمارے تمام تر عقائد اور طرز فکر کی بنیاد ماضی پر ہے جہاں کہیں ہمارا ذہن اٹکتا ہے ہم جہاں اس کے کہ جو کچھ ہماری آنکھوں کے سامنے ہے یا جو کچھ ہمارے اپنے تجربے میں ہے اس کی روشنی میں نتائج اخذ کرتے ہیں اور یقین کر لیتے ہیں چاہے وہ صحیح ہوں یا غلط جس کا لازماً نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہماری آزاد طرز فکر پر ضرب شدید پڑتی ہے اور بالآخر تو اہم اور دوسو سال کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یقین جرح ہو جاتا ہے، ذہن منتشر ہو جاتا ہے اور اس طرح آدمی کے اندر دور بینی کی صلاحیتیں جرح اور معدوم ہو جاتی ہیں اگر مستقبل بینی کی خفیہ صلاحیتوں کو بیدار کیا جائے تو پہلے ہمیں مغرور ہونا اور شکوک و دوسواں سے خود کو آزاد کرنا ہو گا۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ کسی ایسے استاد کی رہنمائی میں سفر کا آغاز کیا جائے جو مستقبل بینی کے علم سے پوری طرح آگاہ ہو۔

قدرت نے ہر آدمی کے اندر یہ صلاحیت ودیعت کی ہے کہ وہ دور دراز کی چیزوں کا مشاہدہ کر سکے اور ہزاروں میل دور رہنے والے دوستوں اور رشتہ داروں سے ہم کلامی کر سکے۔ مادی دنیا میں اس کی مثال سائنس کی ترقی ہے۔ ہمارے ارد گرد بہت سی آوازیں پھیلی ہوئی ہیں ان کے قطر بہت چھوٹے اور بہت بڑے ہوتے ہیں جن کو انگریزی میں ویو لینتھ Wave Length کہتے ہیں۔ سائنس دانوں نے اندازہ لگایا ہے کہ چار سو قطر سے نیچے کی آوازیں آدمی نہیں سن سکتا۔ سولہ سو قطر سے زیادہ اونچی آوازیں بھی آدمی نہیں سن سکتا۔ چار سو Wave Length ویو لینتھ سے نیچے کی آوازیں برقی رو کے ذریعے سنی جاسکتی ہیں اور ایک ہزار چھ سو ویو لینتھ کی آوازیں بھی برقی رو کے ذریعہ سنی جاسکتی ہیں۔ یہ ایک قسم کا حسی عمل ہے۔

دماغی خلغے بناتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی ارشاد کی مطابق:  
 اللہ آسمانوں اور زمین کی روشنی ہے  
 روشنی فی الواقع برقی رو ہے۔ برقی رو جب دماغ کے خلیوں میں دگر کرتی ہے تو آسمانوں اور زمین میں موجود نظام دیکھنے کے لئے غیب بینی کی صلاحیت بیدار اور متحرک ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی انسان تفکر کے ذریعہ روشنی (برقی رو) کا مشاہدہ کرنا چاہے تو کر سکتا ہے۔  
 کائنات میں کوئی شے دیکھنے کے عمل میں مزاحمت نہیں کر سکتی اس لئے کہ خالق کائنات نے ہر شے کو انسان کے مسخر کر دیا ہے۔



اس ماہ کے مضمین مسین شہباز لامکان، دعا اور خدا، اسلام کی اسلامی تدریس، کائنات، لہروں کے دوش پر، بہت، المقدس، سونے کی مسلین، مجھے بھائی دے دو، سینے کا سلطان، حضرت رابع، بصرتی، واردات، ناقت اللہ، حیاتین، گم نام محباب، سرنے کے بعد، موجب، سن اور خواتین، بچی توب، فحس ڈیزائن اکاؤنٹ جبکہ مستقل اور سلسلہ وار مضمین مسین نور الہی، نور، محفل مراقب، تلاش، آپ کے مسائل، تشریح لوح و قلم اور سیر ایک جہاز کی سفر نامہ تھے۔ اس شمارے کے منتخب تحریر "سونے کی صلیب" آپ کی خدمت میں پیش کی جا رہی ہے۔

## سونے کی صلیب

اقبال احمد

میرا داستان حیات میری شریک حیات سے منسلک ہے۔ یہ کچھ عجیب سی کہانی ہے۔ مجھے تو لگتے ہوئے بھی شرم آتی ہے۔ لیکن لکھ بغیر چارہ بھی نہیں۔ کیونکہ میں کائنات عرصہ سے ایک عجیب کشش میں مبتلا ہوں۔ یہ آج سے تقریباً بارہ تیرہ سال قبل کی بات ہے۔ ہم بہت ہی غریب تھے۔ اتنے غریب تھے کہ دو وقت پیٹ بھر کر روٹی کھانے کھا سکتے تھے۔ میری ماں نے مجھے اور دو بیٹیوں کو گھر میں کام کر کے پالا اور جب میں جوان ہو گیا تو محنت بہر حال.... میری ماں جس گھر میں کام کرتی تھی وہ میری ماں شروع سے ہی مختلف مزاج کی تھیں۔ غربت نے انہیں حساس بنا دیا تھا۔ میری بہنیں بھی دوسروں کے گھروں میں کام کرتی تھیں اور بعض مرتبہ چھوٹی موٹی چوری بھی کر لیا کرتی تھیں۔ میں جب کبھی بہنوں کو اس حرکت پر سرزنش کرتا تو ماں مجھ سے لڑ پڑتی۔ میں سمجھتا ہوں کہ وہ لالچی تھی۔



لوگ نہایت ہی مالدار تھے۔ اس گھر میں صرف ایک بوڑھا دادا اپنی جو اس سال پوتی کے ہمراہ رہا کرتا تھا اور اس کی پوتی وق کی مریضہ تھی۔ بوڑھے کو غم اس بات کا تھا کہ اس کے بعد اس کی پوتی اور لاکھوں روپے کی جائیداد کا کیا ہوگا۔ اس نے اپنے ایک دور کے رشتہ دار سے پوتی کی شادی طے بھی کر دی تھی۔ لیکن جو نبی گھر والوں کو معلوم ہوا کہ لڑکی وق کی مریضہ ہے۔ انہوں نے رشتہ ختم کر دیا۔ حالانکہ لڑکی کا دادا اپنی تمام جائیداد پوتی کے شوہر کو دینے کے لیے تیار تھا۔ لیکن شاید وہ لوگ لالچی نہیں تھے۔ لہذا انہوں نے دولت پر اپنی اولاد کو ترجیح دی۔

\*\*\*

ایک دن بوڑھے نے اپنا غم میری ماں کو بتایا اور ساتھ ہی خواہش ظاہر کی کہ اس کی پوتی شہلا کے لیے اگر کوئی مناسب لڑکا ہو تو اس سے ملا دیا جائے۔ میری ماں نے کچھ سوچا اور پھر اپنے بوڑھے مالک سے بولی۔

اچھا! آج شام کو ایک لڑکا لاؤں گی۔ دیکھ لینا۔ اس دن وہ کام پر سے جلدی ہی آگئی۔ اس نے گھر آ کر مجھے بتایا کہ تیری شادی کے لیے ایک جگہ بات کرنے کے لیے جانا ہے۔ لہذا نہا دھو کر صاف کپڑے پہن لے۔ شادی کی خوشی کے نہیں ہوتی... میں نے فوراً ہی ماں کی ہدایت پر عمل کیا اور جلدی سے نہادھو کر تیار ہو گیا۔ ماں مجھے لے کر اپنے بوڑھے مالک کے پاس گئی۔ اچھے لوگوں میں بیٹھنے کی وجہ سے میں نے کچھ ادب و آداب سیکھ لیے تھے۔ لہذا بوڑھے نے مجھے دیکھتے ہی پسند کر لیا۔ پھر اس نے اپنی پوتی شہلا کو بھی بلوایا۔ شہلا کو دیکھتے ہی میں دنگ رہ گیا۔ وہ نہایت ہی حسین تھی۔ لیکن فی بی کے جراثیم اسے گھن کی طرح اندر ہی اندر کھائے جا رہے تھے۔ بہر حال بوڑھے نے انگریزی میں اس سے میرے بارے میں رائے معلوم کی۔ وہ موت کی دلیز پر کھڑی تھی۔ اس نے یہ سوچ کر کہ

ایک غریب شخص کی زندگی بن جائے گی، ہاں کر دینا۔ دادا اور پوتی کی رضامندی کے بعد میری ماں نے اس کو صاف صاف بتا دیا۔ میں اس کا پینا ہوں۔ یہ جان کر دونوں کو اور بھی خوشی ہوئی کہ گھر کی نوکرانی قاش تیار ہوتی ہے۔ لہذا کسی بھی قسم کے دھوکے کا گم نہ ہو سکتا۔ شہلا کے دادا نے چلتے وقت میری ماں کو ایک خاص رقم دی۔ تاکہ وہ شادی کے اخراجات اٹھائے۔ اگلے ماہ شادی کرنے کو کہہ دیا۔

\*\*\*

اس رشتہ سے میری ماں بہت خوش تھی خدا نے اس کی سن لی تھی۔ گھر آ کر اس نے بتایا کہ بوڑھا اور اس کی بیٹی ٹی بی کے مریض ہیں۔ بوڑھا تو چند دن کا مہمان ہے۔ لہذا اس کی بیٹی کو مرنے میں نساں دو سال لگ جائیں گے اور اس عرصہ میں مجھے تمام جائیداد اپنے نام کر لینا ہوگی۔ اس وقت میرا ذہن اتنا پختہ نہیں تھا۔ لہذا ماں کی تائید میں نے بھی کر دی۔ غربت کے مہیب اندھیرے سے میں بھی بچنا چاہتا تھا اور ماں نے ہم سب کے لیے جو راستہ تجویز کیا اس پر چلنے کے لیے میں بالکل تیار تھا۔ شادی سے ایک دن قبل ماں نے مجھے سختی سے ہدایت کی کہ میں شہلا سے بیٹھ کر دور رہوں گا۔ ورنہ ٹی بی کے مہلک جراثیم مجھے چاٹ جائیں گے۔

\*\*\*

شادی کی رات... کہ وہ رات ہر انسان کی زندگی میں ناقابل فراموش ہوتی ہے۔ میرے ناچختہ ذہن میں بھی پیدا ہوئی۔ اپنی بیوی کو دلہن کے روپ میں دیکھ کر میرے ذہن کے در تپتے کھل گئے اور مجھے پہلی مرتبہ احساس ہوا کہ صحیح اپنائیت کیا ہوتی ہے۔ شہلا کے حسن، نفاست اور پاکیزگی نے مجھے ایسا گردیدہ کیا کہ ماں کی تمام باتوں کو بھول گیا۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ شہلا کو خود اپنی بیماری کا احساس تھا اور وہ مجھ سے دور رہنے کی کوشش کرتی تھی۔ لیکن میرے دماغ نے ان تمام حد بندوں کو تسلیم نہیں کیا... چند دنوں بعد... اس کے دادا کا انتقال ہو گیا۔ شہلا پر غم داندوہ کا پہلا ٹوٹ پڑا۔ اس غم میں، میں نے اس کی بھر پور دلدلوئی کی۔ میری ماں نے بھی بوڑھے کے مرنے پر اظہارِ افسوس کیا۔ لیکن دل ہی دل میں وہ خوش تھی کہ راہ کا ایک کاٹنا نکلا گیا۔

\*\*\*

میں نے اس دولت مند لیکن مظلوم لڑکی کو بھر پور پیار دیا۔ شہلا بھی شاید پیار ہی کی پیاسی تھی۔ میرے پیار نے اس کی زندگی میں رنگینیاں بھر دیں۔ میں نے قابل ڈاکٹر سے اس کا مکمل چیک اپ کروایا۔ ان سب کا کہنا تھا کہ اگر اس کو سچی خوشیاں دی گئیں تو ممکن ہے زندگی عموماً ہو جائے۔ یہی وجہ تھی کہ اگر اس کی پیشانی پر شکن بھی آجاتی تو میں اس کے تدارک میں لگ جاتا۔ شہلانے اپنی لاکھوں روپے کی جائیداد میرے نام کرنے کا فیصلہ کیا لیکن میں نے یہ کہہ کر جائیداد اپنے نام کرنے سے انکار کر دیا کہ مجھے دولت کی نہیں تمہاری ضرورت ہے۔ میرے اس سچے خلوص اور پیار نے اس کے جسم میں زندگی کی لہر دوڑائی... اور وہ بھی مجھ سے بے انتہا پیار کرنے لگی۔ اس کے ذہن پر موت کا جو خوف چھایا رہتا تھا۔

رفترفتہ ختم ہوتا چلا گیا۔ اب وہ خود ایک زندگی کو چھوڑنے والی تھی۔ میں نے لیڈی ڈاکٹر سے معائنہ کرانے کے بعد اس کی ہدایات پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ ہر روز سورج ڈوبنے کے بعد میں اسے لے کر باہر ٹیبلے نکل جاتا اور دو تین میل لپٹ چل قدمی کرنے کے بعد واپس لوٹتا۔

\*\*\*

میری ماں کو جو نبی اس بات کا علم ہوا کہ شہلا میرے بچے کی ماں بننے والی ہے۔ وہ آگ بگولہ ہو گئی۔ اس نے فوراً ہی چھوٹی بہن کے ذریعے مجھے گھر بلوایا اور جب میں اس کے پاس پہنچا تو اس نے نہایت ہی نفرت و غصہ سے کہا کہ شادی کا مقصد صرف دولت حاصل کرنا تھا۔ لیکن میں نے دولت حاصل کرنے کے بجائے خوشحال ازدواجی زندگی بسر کرنا شروع کر دی ہے۔

میں نے جواب میں ماں کو بتایا کہ انسانی زندگی کا مقصد صرف حصول دولت ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ زندگی کا اصل مقصد دوسروں کے لیے اپنی خوشیاں قربان کرنا بھی ہے۔ شہلا میری شریکِ حیات ہے۔ اس کی ہر خوشی میرے لیے مقدم ہے۔ یہ کس طرح ممکن ہے کہ میں اسے چند دن کی زندگی میں دھوکا دے دوں۔

میرا جواب سن کر ماں حیرت سے منہ سمٹنے لگی۔ میں نے ماں کو سمجھایا کہ شہلا مظلوم ہے۔ اس سے شادی کا مقصد حصول دولت ہی تھا۔ لیکن یہ کس طرح ممکن ہے کہ ایک انسانی زندگی کو دولت پر ترجیح دی جائے۔ شہلانے بیوی ہونے کے ناطے اپنی جسم و جان میرے حوالے کر دیا ہے اور اب میرا بھی یہ فرض ہے کہ شوہر ہونے کی حیثیت سے اپنی بیوی کے حقوق پورے کروں۔

ماں خاموشی سے میری باتیں سنتی رہی۔ میں سمجھا وہ میری بات سمجھ رہی ہے۔ لیکن ایسا نہیں تھا۔ میری تمام باتوں کا اس پر الٹا اثر ہوا۔ اس نے مجھ سے قطع تعلق کر لیا اور جب شہلانے میرے بچے کو جنم دیا تو اس نے شہلا کے خاندان میں میرے اور بچے کے بارے میں زور و شور سے پردہ پیگنڈا کرنا شروع کر دیا۔

میں نے اپنی ماں کو جو سہولتیں فراہم کی تھیں۔ وہ بھی اس نے واپس کر دیں۔ شہلانے مجھ سے کہا کہ میں

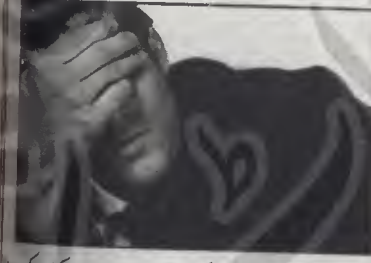
اپنی تمام دولت ماں کو دے دوں۔ لیکن میرے ضمیر نے یہ دتوانا ہیں۔ لیکن میری ماں آج بھی دوسروں کے گھروں میں گوارا نہیں کیا۔ میں اپنی ماں کو دنیا کی تمام نعمتیں مہیا کرنے کو کام کر کے اپنے دن پورے کر رہی ہے۔ اب تو وہ دانی تیار تھا۔ لیکن اسے تو شہلا سے ایسا بغض تھا کہ گھروں میں پھر بوڑھی ہو چکی ہے۔ رات بھر کھانسی بھی رہتی ہے اس سے کام کرنے لگی۔

اب خدا کی قدرت دیکھیے کہ شہلا بالکل ہی تندرست ہو گئی۔ ٹی بی کے جراثیم اس کے جسم سے بالکل کی صلیب پر چڑھا دیا اور اب ناراض ہے۔ اس کو مکافات عمل یا قدرت کا عذاب بھی کہا جاسکتا ہے کہ ماں آج شہلا بالکل ہی تندرست و خوش و خرم میرے مجھ سے اور اپنی بہو سے کوئی خدمت بھی نہیں لیتا پاتا ہے۔

ساتھ زندگی بسر کر رہی ہے۔ ہمارے چار بچے بھی تندرست

## دنیا بھر میں ڈپریشن کے مریضوں میں اضافہ

دنیا بھر میں نفسیاتی دباؤ اور ذہنی امراض میں بتلا افراد میں اضافہ ہو رہا ہے اور ایک مختلط اندازے کے مطابق دنیا



کے پینتیس کروڑ سے زائد افراد ڈپریشن کا شکار ہیں۔ یہ اطلاع عالمی ادارہ صحت کے ذہنی بیماریوں سے متعلق شعبے کے سربراہ ڈاکٹر سکینا نے دی ہے، جن کے مطابق یہ پینتیس کروڑ سے زائد ڈپریشن میں مبتلا افراد ان لوگوں میں شامل نہیں ہیں جن پر کبھی کبھار اداسی یا یاسیت کا غلبہ ہوتا ہے۔ ان کے بقول، اس تعداد میں وہ لوگ شامل ہیں جن پر اداسی دو

ہفتوں یا اس سے بھی زائد عرصے تک طاری رہتی ہے اور اس سے ان کا روزمرہ کاموں میں بھی متاثر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سکینا کہتے ہیں کہ ڈپریشن کو محض ایک جذباتی کیفیت نہیں بلکہ باقاعدہ بیماری سمجھا جانا چاہیے۔ ان کے مطابق ڈپریشن کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں اور ذاتی معاملات اور حالات کا اثر ڈپریشن کی ایک اہم وجہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کسی بھی شخص سے اس کی ذہنی و جذباتی کیفیت کے بارے میں درست سوالات پوچھ کے یہ تعین کر سکتے ہیں کہ آیا وہ ڈپریشن میں مبتلا ہے یا نہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں ہر سال لگ بھگ دس لاکھ افراد خودکشی کرتے ہیں جن کی ایک بہت بڑی تعداد ڈپریشن کا شکار ہوتی ہے۔ عالمی ادارے کے مطابق ہر پانچ میں سے ایک حاملہ خاتون بھی زندگی سے قبل ڈپریشن کا سامنا کرتی ہے۔ عالمی ادارے کا کہنا ہے کہ ڈپریشن کا مرض دنیا کے تمام خطوں میں موجود ہے اور ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک اس سے یکساں متاثر ہیں۔ ڈاکٹر سکینا کہتے ہیں کہ ڈپریشن کا علاج انتہائی سادہ اور آسان ہے اور کم قیمت ادویات اور تھراپی کے ذریعے اس سے آسانی سے شفا پائی جاسکتا ہے۔ لیکن ان کے بقول اصل مسئلہ اس کیفیت کو بیماری سمجھنے کا ہے، کیونکہ لوگوں کی اکثریت ڈپریشن کو عارضی کیفیت سمجھ کر اسے اہمیت نہیں دیتی۔

اولینڈی پاکستان کا تاریخی شہر اور عمارتوں کا شہر ہے۔ یہ شہر پنجاب، کشمیر اور افغانستان کے سفر پر واقع ہے۔ پڑھو ہار کی ادویہ موجودہ ضلع جملہ سے ایک تھیں چھٹی ہوئی ہے۔ یہ ادویہ دریائے سندھ اور دریائے بارو کی وادی بھی کہلاتی ہے۔ آج اس وادی کو مزار اولینڈی کا شہر ملکہ، ریش اور ورنی جہان کے درجے پاکستان کے مختلف علاقوں سے جڑا ہوا ہے۔ راولپنڈی کی ہمسائیگی میں سابق صدر ریوب خان نے اسلام آباد کا نیا شہر بسایا جو آج پاکستان کا دارالحکومت ہے، جس کی وجہ سے راولپنڈی بھی بین الاقوامی شہرت کا حاش شہر بن گیا ہے۔



# پاکستان

## پاکستان فوج اور پاکستان فضائیہ کا صدر مقام

### راولپنڈی

ایک اہم شہر ہو گیا اور پھر یہ آبادی بڑھنے لگی۔ 1904ء میں راولپنڈی کے علاقے کو راولپنڈی اور ایک دو ضلعوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ ضلع راولپنڈی کی حدود ہری



1851ء میں انگریزوں نے راولپنڈی میں چھاؤنی بنوائی اور 1866ء میں انگریز عہد حکومت میں کراچی سے پشاور تک ریلوے لائن بچھائی گئی۔ جس پر راولپنڈی





دہلیہ برادریوں کو بھی  
راولپنڈی میں آنے کی دعوت  
دی۔ راولپنڈی شہر میں  
تھکوں کے قائم کردہ علاقے،  
حویلیاں اور یادگاریں اب تک  
چشم ہیں۔ آج بھی قلعہ جناح  
یونیورسٹی سے لے کر تار پورہ،  
موہن پورہ، پرانا قلعہ، اکال  
گڑھ، راجہ بازار، مرپورہ تک

وغیرہ شامل ہیں۔ قدیم زمانہ کی حویلیاں بعد میں مکھلے بن  
گئے تھے۔ وہ مکھلے آج بھی موجود ہیں۔ ایسے محلوں میں  
صادق آباد، ڈھوک کھب، ڈھوک حیات، ڈھوک منگلا،  
ڈھوک نیچو، ڈھوک چوہدریاں، بنارس، کھنک کاک، کھنک پٹ،  
کھنک ڈاک، موضع ٹاہلیاں، کانی ٹیکلی، زراعتی فارم، اجوڑی  
کیمپ ڈاکھان چوک، ڈوگٹی کھوٹی اور فیض آباد معروف  
علاقے ہیں۔ شہر کا اہم ترین راجہ بازار پرانے قلعے کے  
بالکل قریب ہے۔ اس بازار سے ملحقہ کئی ذیلی بازار وجود  
میں آچھے ہیں جن میں قابل ترنگاری بازار، کشمیری بازار،  
موچی بازار، سراف، اردو بازار، نمک منڈی، سبزی منڈی،  
بازہ بازار، بازار کلاں، ٹرنک بازار، صدر روڈ، لیاقت روڈ،  
اقبال روڈ، جامع مسجد اور گنج منڈی ہیں۔ موٹی بازار ایک  
اور اہم بازار ہے۔ ایک صدی سے بھی پہلے موٹی لال نے  
یہاں آشرم بنوایا تھا۔ موٹی بازار کی طرح راولپنڈی میں  
بہت سے بازار ہیں جن میں ہر ایک کی اپنی تاریخ ہے۔

راولپنڈی شہر اور اس کے نواح سے آپ وادی  
پوٹھوہار میں کسی طرف نکل جائیں۔ ایک جہاں آپ کے  
لیے اپنی بانہیں کھولے آپ کو ماضی کی داستانیں سنانے  
کے لیے چشمِ رواستے گا۔



سکھوں کے آباد کیے ہوئے مکھلے اور بازار موجود ہیں۔  
کئی چوک سے ذرا پہلے مری روڈ ملحقہ وارث خان محلہ  
سے اندر جائیں تو جا بجا پرانے گھر، حویلیاں اور قدیم  
عمارت نظر آتی ہیں۔ وارث خان روڈ کے دائیں بائیں مندر  
اور گر جا گھر کے ساتھ گوردوارہ صاحب کی عمارتیں  
سکھوں کی یادگار ہیں۔

انگریزوں نے راولپنڈی شہر میں اپنی قیام گاہیں  
بنائیں تو اپنی معاشرت کے لیے انہوں نے یہاں کلب قائم  
کیے۔ پنڈی کلب، ریلوے کلب، ناچ گھر اور ویسٹرن  
کامپوٹیشن کلب کی عمارت انگریزوں کی راولپنڈی شہر میں  
یادگار ہیں۔ راولپنڈی کے قدیم قلعے کے قدیم محلوں  
میں گوال منڈی، نیا محلہ، وکشانپنی محلہ، تیلی محلہ، محلہ شاہ  
چن چراخ، محلہ وارث خان، محلہ بنی تالاب، امام باڑہ، کھانا  
سنگھ انیسٹ، ڈھوک کھب، محلہ کر تار پورہ، محلہ پورہ، محلہ  
ہری پورہ، عید گاہ محلہ اور موہن پورہ موجود ہیں۔ ان کے  
علاوہ بھی راولپنڈی کے بعض مکھلے اپنے نام کی شناخت کے  
حوالے سے مشہور ہیں۔ ان میں راجن گھر، چھاچھی محلہ،  
کریم پورہ، آٹن پورہ، امر پورہ، کرشن پورہ، جھنگلی محلہ، نمک  
منڈی، محلہ فیروز پورہ، چاہ سلطان محلہ، بنی محلہ، اکال گڑھ،  
جوہر آباد، نانک پورہ، کبھت پورہ، آریہ محلہ اور محلہ نیازیاں

1998ء کی مردم شماری کے مطابق  
راولپنڈی ضلع کا رقبہ پانچ ہزار  
چھیالیس مربع کلومیٹر ہے۔  
1998 راولپنڈی شہر کی پوٹھوہار وادی  
میں زمانہ قدیم سے راجہ، قریش، سہ  
بلوچ، پٹھان، اعوان، پنجابی، کھنک  
راجپوت، اراکین، مغل، گوندل  
بیٹ، کھانی، عباسی، سنی اور جہاد آباد  
ہیں۔ ان میں لکھنویوں کی آبادی نسبتاً  
زیادہ ہے۔

راولپنڈی شہر کی ابتدا اور تاریخ  
کے حوالے سے وادی پوٹھوہار کی  
تاریخ پہ ایک نظر اہم اور دلچسپ  
ہے۔ روایات کے مطابق حضرت آدم  
کی ناراض اولاد دشوار گزار راستوں  
سے ہوتی ہوئی آج کی راولپنڈی کے  
قریب سید پور کی پہاڑیوں پر آئی  
تھی۔ اس لحاظ سے قدیم انسان کا وہ  
دور پوٹھوہار سے تعلق رکھتا ہے۔

راولپنڈی شہر وادی پوٹھوہار میں  
شمال سے ہندوستان حملہ آوروں کا پورا  
رہا ہے۔ یہ سلسلہ زمانہ قبل مسیح سے شروع ہوا جسے تاریخ  
میں سکندر کے حملہ کے حوالے سے رقم کیا گیا اور 1500ء  
کے قریب مسلمان فاتحین کی گزر گاہ رہا ہے۔ جس میں  
سلطان شہاب الدین غوری، سلطان محمود غزنوی، نادر شاہ  
احمد شاہ ابدالی اور دیگر حکمران شامل ہیں۔ مغل بادشاہ  
ظہیر الدین بابر نے اس وادی کو دیر تک اپنے زیرِ نگیں  
رکھ کر ہندوستان میں مغل راج کی بنیاد ڈالی۔ انھاروں  
صدی کے وسط 1765ء میں سکھ یہاں آکر آباد ہوئے اور



پورہ، ایبٹ آباد، جکوال، راولا کوت اور کوٹلی اضلاع سے  
ملتی ہیں۔ 1867ء میں راولپنڈی میونسپل کمیٹی کی بنیاد  
رکھی گئی۔ 1932ء میں یہاں ملگ کٹو نمٹ بورڈ قائم کر  
دیا گیا۔ 1975ء میں میونسپل کمیٹی کو کارپوریشن کا درجہ  
دے دیا گیا۔ آج یہ شہر راولپنڈی ضلع اور ڈویژن کا صدر  
مقام ہے۔ راولپنڈی ڈویژن میں ضلع کوٹلیس پہ تحصیل  
کوٹلیس گیارہ میونسپل کمیٹیاں نو ٹاکن کمیٹیاں اور دو سو  
چونسٹ یونین کونسلیں 1998ء میں موجود تھیں۔

دسمبر ۲۰۱۲ء

رومان نامہ

## خواجہ شمس الدین عظیمی ایک نام ہے

جس کو سن کر عربوں میں ماوراء النہر کا نقشہ اٹھنے لگتا ہے، فہم میں گہراں پیدا ہوتی ہے۔  
دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوں ہر کتاب کو عوام  
نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھئے اور سونوں حاصل کیجئے۔

**آواز دوست**

آواز دوست... اللہ کے دوست کے  
باطن پر ہونے والے خیال سے اٹنے  
والی کہیں۔ مگر افواہ طرز نگارش۔

**روحانی نماز**

روحانی نماز... نماز کا سائنسی مفہوم  
رکوع، سجود، قعدہ، قیام اور نیت و نیت  
میں پوشیدہ حکمتوں کا انکشاف۔

**تجلیات**

تجلیات... روحانی طرز فکر اور  
صاحب قرآن کی روشنی میں استدلال سے  
زندگی کے ہر شعبہ کی آگاہی۔

**شہابی بیچ**

شہابی بیچ... ٹیلی بیچ سیکھنے...  
ذریعے اپنے باورانی دماغ Computer  
سے کام لینا سیکھئے۔

**کشکول**

کشکول... بزرگوں، نوجوانوں، طلباء و  
طالبات اور باورانی، بیاباں سفر کرنے والے  
خواتین و حضرات کے لئے ایک دستاویز

**فلسفہ و فکر**

فلسفہ و فکر... فکندر شعور...  
روحانی مسائل کے طالب علموں کو شعور  
کے اس پار ماورائی عالم میں داخل کرواتی ہے۔

### عظیمی صاحب کے تربیت یافتہ شاگردوں کی تحریر کردہ کتابیں

**بیانات شہابی**

سن چاہا بیانات شہابی... شہنشاہ  
ہفت آغیر حضرت بابا تاج الدین ناہوری کے  
کشف و کرامت۔ ان کی سائنسی توجیہ اور فیض  
پاکستان حضرت کے حالات زندگی...

**مستانی**

مستانی... غیب و شہود کی ممتاز تون  
مستانی... ایک نئی کہانی، خیر و شر کے  
تجربات اور روحانی کیفیات کی دستاویز۔

**معلم**

معلم... والدین، ساتھ اور طلباء و  
طالبات کے لئے نماز کے موضوع پر ایک  
معلوماتی کتاب۔ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر  
وقار یوسف عظیمی کے قلم سے...

**حق الیقین**

حق الیقین... روحانی ڈائجسٹ میں  
”حق الیقین“ کے زیر عنوان  
وقار یوسف عظیمی کے مضامین کا ایک  
مجموعہ کتابی صورت میں...

**وقار یوسف عظیمی**

**وقار یوسف عظیمی**

یہ کتابیں ہر بڑے بک اسٹال پر دستیاب ہیں۔ براہ راست منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجئے:  
کتاب روحوانی ڈائجسٹ  
D-17/1، ناظم آباد۔ کراچی 74600... فون نمبر: 021-36688931  
021-36685469



## عظیمی ڈائجسٹ

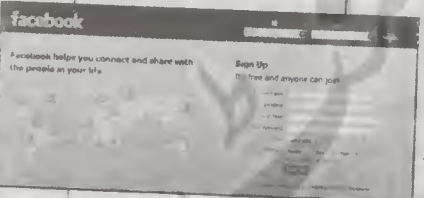
احسن عظیمی محامد

ہوا سے پتھر بنائیں  
ماہرین کا کہنا ہے کہ کاربن ڈائی  
آکسائیڈ کو توانی سے بھرے خلیوں  
میں تبدیل کر کے کاغذ بنا نہیں سکتے۔



### دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات

1994ء میں امریکہ کی پرنسٹن  
یونیورسٹی میں اس کے مارنے میں ایک  
پورٹ شائع کی گئی تھی۔ حال ہی میں  
ایک لکویڈ کرائسٹ ٹی وی کے بھی اس  
تکنیک کو استعمال کرنا شروع کیا ہے۔  
آئیس لینڈ میں کاربن ری  
سائیکلنگ سٹر ٹینٹل نے 2011ء میں  
ایک پلانٹ کا افتتاح کیا تھا  
جس میں دوسری ٹیکسٹریوں  
سے خارج ہونے والی کاربن  
ڈائی آکسائیڈ سے سالانہ  
پچاس لاکھ لیٹر میتھنل تیار  
کی جاتی ہے۔ کمپنی نے تجرباتی مرحلے  
میں دس لاکھ پاؤنڈ کی لاگت سے پچاس  
لاکھ لیٹر میتھنل تیار کی ہے۔ ایئر فیول  
سینٹھیسس اس میتھنل کو  
پٹرول میں تبدیل کرتی ہے۔  
فرم کے سربراہ پیٹر بیرسٹن کا کہنا  
ہے کہ ”ہم نے یومیہ ایک ٹن ایندھن  
پیدا کرنے کے یونٹ کا ڈیزائن تیار کر  
لیا ہے اور امید ہے کہ دو ہزار پندرہ  
سال تک پیداوار شروع کر دیں گے۔“  
فیس بک کے جعلی  
یوزرز اور جعلی  
اشتہارات  
لاکھوں اور ان میں سے آٹھ اعشاریہ  
سات فیصد نے قواعد و ضوابط کی خلاف  
ورزی کی ہے۔ فیس بک کے مٹانے  
آمد تا ایک معقول حصہ اشتہارات  
سے حاصل کیا جاتا ہے اور اشتہارات  
سے محروم ہونا فیس بک پر  
اشتہار دینے والوں کی تعداد  
میں کمی سے ہمارے کا وہاں  
پر اشتہاری براڈ بزنس سکتا ہے۔  
نی نی کی تحقیقات کے  
مطابق فیس بک پر لائیک حاصل  
کرنے کے لیے اشتہارات دینے پر  
کمپنیاں نظیر رقم ضائع کر رہی ہیں  
کاشتکاران کی مصنوعات سے دور تک  
تعلق نہیں ہے۔



سماجی رابطوں کی مقبول ویب  
سائٹ فیس بک کے مطابق اس کی  
ویب سائٹ پر اس وقت آٹھ کروڑ  
تیس لاکھ سے زائد غیر قانونی اکاؤنٹس  
یا جعلی صارفین ہیں۔ فیس بک کی  
جانب سے جاری کردہ ایک رپورٹ  
کے مطابق اس وقت فیس بک کے  
صارفین کی تعداد پچانوے کروڑ پچاس  
سین ہزار اور ملٹی میڈیا پروگرام  
آسانی سے بڑے پیمانے پر جعلی  
پروفائلز بنا سکتے ہیں جس کے بددستے



## ہمت اور حوصلے کی مثال: اعجاز حسین



ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ اعجاز حسین کی چل نہیں سکتا۔ تاہم، اعجاز حسین نے ڈاکٹروں کی اس پیشگوئی کو ناصرف غلط ثابت کیا، بلکہ وہ لوگوں کے لیے ہمت، سکون اور ہمدردی کی ایک بہترین مثال بن گئے ہیں۔ تینتیس سالہ اعجاز حسین پیدا کنٹی طور پر دونوں ہاتھوں اور دونوں پیروں سے محروم ہیں۔ اس کے باوجود، انھوں نے ڈرائیونگ ٹیسٹ آٹھ معمولی غلطیوں کے ساتھ کھلی ہونے والے ہاتھوں میں پاس کر لیا۔ اپنی اس کامیابی پر وہ انتہائی خوش نظر آتے ہیں۔ ان کے لیے زندگی کا مفہوم بدل چکا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ ایک ایذا رازیونگ اسکول شروع کریں جہاں

ایسیٹل افراد کو ڈرائیونگ مفت سکھائی جائے۔ اعجاز حسین برطانیہ کے شہر لیڈز میں پیدا ہوئے اور تین بچوں کے والد ہیں۔ وہ سینٹ جیمز ہسپتال کے ایڈمنسٹریٹیشن ڈپارٹمنٹ میں کام کرتے ہیں۔ وہیں انھوں نے مصروفی ٹانگ بھی لگوائی ہے۔ اعجاز حسین اپنے بارے میں بتاتے ہوئے کہتے ہیں: "میرا بچپن عام بچوں جیسا نہیں تھا۔ تین بہنیں اور ایک بھائی۔ میری زندگی ان سب کی محتاج تھی۔ میں اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا شکر گزار ہوں جنھوں نے ہمیشہ میرا خیال رکھا۔ وہ کھیل میں مجھے اپنے ساتھ رکھتے مگر انھیں ویڈیو گیمز اور گھر سے باہر قبائل کھیلنے دیکھ کر میں اپنے والدین سے شکوہ کرتا کہ میں ایسا کیوں ہوں؟ میرے والد مجھے سمجھاتے کہ تمہیں زندگی میں آگے بڑھنا ہے اور اس سوچ کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دینا۔" اعجاز حسین نے بتایا کہ "میں ایسیٹل اسکول جانے کے ساتھ ساتھ فزیو تھراپسٹ کے پاس بھی جایا کرتا تھا۔ ایک دن جب میں کھڑے ہونے میں کامیاب ہو گیا، تو گھر میں سبھی بہت خوش تھے۔ میں نے سمجھ لیا کہ اگر میں اپنی معذوری کو اپنی جہوری بنا لوں گا، تو کچھ ہی دن میں میں سب مجھ سے بے زار ہو جائیں گے۔ لہذا میں نے اپنی زندگی میں خوش رہنا سیکھ لیا۔ لوگوں سے ہنس ہنس کر بات کرتا۔ انھیں لطفینا سنا تا۔ بس، مجھے سبھی کے ساتھ مزہ آنے لگا اور لوگ

مجھ سے زور نہیں ہوتے۔ 1990ء میں مجھے لیڈز ڈیپارٹمنٹ سے ملاقات کا موقع بھی ملا۔ میرا انتخاب پورکسٹار کے پانچ ہزار ایسیٹل بچوں میں سے کیا گیا تھا۔ جہاں مجھے لندن کے ایک ہوٹل میں چائے آف دی ویئر کا ایوارڈ دیا گیا۔"

اعجاز حسین نے اپنی شادی کا قصہ سناتے ہوئے کہا کہ، "میرے والد نے میری شادی پاکستان میں طے کر دی۔ مجھے یہ سوچ کر ہی عجیب لگتا تھا کہ کوئی کیوں ساری زندگی کے لیے میری ذمہ داری اٹھانا چاہے گا۔ میں تو اپنی چھوٹی سے چھوٹی ضرورت کے لیے بھی اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا محتاج ہوں۔ ایسے میں، شادی کی ذمہ داری کے لیے میں تیار نہیں تھا۔ مگر، میرے تمام خدشات میری شریک حیات نے غلط ثابت کر دیے۔ ہماری شادی کو آٹھ سال ہو چکے ہیں اور ہم ایک خوشحال زندگی گزار رہے ہیں۔ جبکہ، اس کے فراموش میں اپنے بچوں کو دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ میرے ہر کام کی ذمہ داری بھی شامل ہے۔"

اعجاز نے بتایا کہ ان کے ڈرائیونگ سیکھنے کی کہانی پرانی ہے۔ جب وہ 18 سال کی عمر میں ڈرائیونگ سیکھنا چاہتے تھے، تب ان کو یہ ناممکن سا لگتا تھا۔ شادی کے بعد اپنی بیوی کی ہمت بڑھانے سے انہوں نے ایک بار پھر خود کو ڈرائیونگ سیکھنے کے لیے تیار کیا۔ اس میں ان کی سچی لگن اور پختہ ارادے کا ہاتھ تھا کہ انہوں نے ناممکن کو ممکن بنا دیا۔ ان کا کہنا تھا کہ ایسیٹل افراد کے لیے انٹر کورڈو ہونے کا بھی مشکل کام ہے مگر وہ خوش قسمت تھے کہ انھیں لی جیسا انٹر کورڈو جس کی حوصلہ افزائی سے ان کے لیے گاڑی چلانا بہت آسان ہو گیا۔

وہ کہتے ہیں کہ ڈرائیونگ سیکھنے کی خوشی اس لیے بہت زیادہ ہے کیونکہ اب وہ بھی اپنے بچوں کے ساتھ ویک اینڈ پر گھومتے جاتے ہیں۔ ان کی زندگی پہلے کی یہ نسبت بہت سہل ہو گئی ہے۔ اس سلسلے میں انہوں نے اپنے انٹر کورڈو اور گھر والوں کا شکر ادا کیا جن کی سپورٹ سے آج وہ اپنی زندگی میں خوش ہیں۔ انہوں نے اپنی گاڑی میں ایک پیئڈ فری ٹین آپریٹڈ سسٹم ڈالنے کے لیے تین ہزار پانچ سو پانچ روپے کا اضافی خرچہ بھی کیا ہے۔

اعجاز حسین کا کہنا ہے کہ وہ چاہتے ہیں کہ معاشرے میں ایسیٹل افراد کے لیے صرف دن ہی نہ منائے جائیں، بلکہ ان کی سہولت کے لیے بھی سوچنا سب لوگوں کا فرض بنتا ہے۔ شہری انتظامیہ کی جانب سے پارکنگ لائٹ میں زیادہ جگہ مختص ہونی چاہیے، بہت سی جگہوں پر جانا اس لیے ناممکن ہوتا ہے کیوں کہ وہاں ریمپ نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ، انہوں نے لوگوں کے رویہ کو بدلنے کی ضرورت پر زور دیا۔ لوگ ایسیٹل افراد کو شائینگ کرتے دیکھ کر آگے بڑھ جاتے ہیں، جبکہ انہیں لوگوں کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ لوگ انھیں بہت ہمدردی سے دیکھتے ہیں جس کا انھیں برا نہیں لگتا، مگر جب کوئی خاص اشارہ کر کے ان سے تعلق کوئی پچھتی بات کرتا ہے تو انھیں یہ بات اچھی نہیں لگتی۔

ان کے بقول، "میں ایسے لوگوں کو خصوصاً ہماری ایسٹین کیونٹی کے لوگوں سے یہ کہنا چاہتا ہوں کہ وہ ایسے ایسیٹل بچوں کے اندر خود اعتمادی کا جذبہ پیدا کریں اور انہیں بجائے ہمدردی کے اپنی محبت دیں تو ہمیں بچے کبھی بھی خود کو ناکارہ نہیں سمجھیں گے اور اپنی زندگی اعتماد سے گزارنے کے قابل ہو جائیں گے۔"

کہنا ہے کہ اس نے دنیا کا سب سے تیز رفتار سپر کمپیوٹر تیار کر لیا ہے۔	ہزار ٹریلین سے زیادہ سیکمپو لیٹیشنز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔	مطابق میں ہزار ٹریلین سیکمپو لیٹیشنز کا مطلب یہ ہے کہ اس کمپیوٹر پر دنیا کا ہر شخص ایک ساتھ 30 لاکھ سیکمپو لیٹیشنز کر سکتا ہے۔ یاد رہے کہ
کہنا ہے کہ وہ ایک سیکنڈ میں بیس	سائنس لیبارٹری کے ماہرین کے	

دنیا کا تیز ترین سپر کمپیوٹر "ٹائی ٹین" امریکی ریاست ٹینیسی میں قائم اوک ریج نیشنل لیبارٹری نے	ملویز ایک ایسے کمپیوٹر پروگرام کو کہتے ہیں جو کمپیوٹر کو خراب کرنے یا ان سے معلومات اڑانے کی کوشش کرتا ہے۔	لوگوں کو دھوکہ سے دوست بنا سکتے ہیں۔ واضح رہے کہ سمیجر ایسے صارف کو کہتے ہیں جو غیر ضروری چیزیں لوگوں کو مختلف ذرائع سے بھجواتا ہے۔
--	--	---





# میری پسندیدہ کتاب

سندھ

تیرہ سو سال پہلے سندھ کا اطلاق جس علاقے پر ہوتا تھا وہ بہت لمبا اور چورا تھا۔ اسلام کی آمد سے پہلے راجا جہانگیر نے اس وقت کے زمانے میں جس ملک کو سندھ کے نام سے موسوم کرتے تھے، وہ سمت مغرب میں مکران تک، جنوب میں بحر عرب اور گجرات تک، مشرق میں موجودہ لاہور کے وسط اور راجپوتانہ تک اور شمال میں ستلج سے گزر کر جنوبی پنجاب کے اندر تک وسیع تھا اور عرب مورخین اسی سارے علاقے کو سندھ کہتے تھے۔ پھر یہ ملک اتنا تقسیم ہوا کہ اس کے متعلق کئی نہیں بیان کیا جاسکتا کہ کب سے ہے اور اس کے نام میں کیا تبدیلیاں ہوئیں۔ صرف تاریخ سے اتنا پتا چلتا ہے کہ اس وقت کے ۱۱۰۰ سال پہلے جب آریہ اس ملک میں آئے تو انہوں نے اس کا نام سندھو رکھا، کیونکہ وہ اپنی زبان میں دریا کو سندھو کہتے تھے۔ ابتداء میں وہ اس ملک کو سندھو کہتے رہے، مگر آہستہ آہستہ وہ اسے سندھ کہنے لگے۔ یہ نام اس قدر مقبول ہوا کہ ہزاروں سال گزر جانے پر بھی اس کا نام سندھ ہی ہے۔ کتبے ہیں کہ شروع میں آریوں نے سندھ کے اوہر اُوہر جتنے لوگ سکے، انہوں نے سب کا نام سندھ ہی رکھا۔ یہاں تک کہ پنجاب کی سرحد سے آگے بڑھ گئے، مگر نام میں کوئی تبدیلی نہ ہوئی۔ جب تک پنجاب تک گئے تو اس کا نام آریہ درت رکھا، مگر ہندوستان سے باہر اس نام کو شہرت حاصل نہ ہوئی۔

آریوں نے اپنے لہجے میں سندھ کو ہند کر ڈالا اور یونانیوں نے ”ہ“ کو اس کے قریب اخراج حرف ہمزہ سے بدلتے کر ڈیا، رومن میں یہ لفظ اندس سے اندیا ہو گیا اور انگریزی زبان میں چونکہ ”دال“ کی آواز نہیں، اس لیے وہ انڈیا بن گیا۔ (اقتباس: تاریخ سندھ، حصہ اول۔ اعجاز الحق قدوسی، مرسلہ شطرنج)

شطرنج اصل میں چڑانگ (چار پہلو) تھا جو ہندو راجاؤں کی فوج کے چار شعبوں پیادوں، پیلا (فیل)، گھڑ سواروں اور فوجوں کی رعایت سے ایجاد کیا گیا۔ اس کی ایجاد سندھ کے ایک بوہد سوانی ستے سے منسوب ہے۔ نو شیر وال کا وزیر برزوی سے اسے ایران لے گیا، جہاں سے عربوں نے اسے مغرب تک پہنچا دیا۔ جو عباسی شطرنج کہلا کرتے تھے۔ ہارون رشید نے باقی دانت کا ایک خوبصورت شطرنج شاریمان شاہ فرانس کو بھجوایا تھا جو آج بھی پیرس کے ایک عجیب گھر میں محفوظ ہے۔ بعض سلاطین سونے کے جڑواؤں کو ہوتے تھے جن میں فیل گھوڑے، درختوں اور پیدوں کی صورتیں ہوتی جاتی تھیں۔

(اقتباس: رسوم اقوام۔ علی عباس جلاپوری) مرسلہ: عمار خان۔ اسلام آباد



## مشتمل منتخب اشعار

صبح و شام فقط خون تننا کرنا  
سب خواب نہ آنکھوں میں سجایا کرنا  
(مرسلہ: محمد شاہد علی۔ لاہور)

ایک پتھر کی رفاقت کے سبب  
آئینہ سوچ میں ڈوبا کیا کیا  
(مرسلہ: شاکستہ وسیم۔ اسلام آباد)

یام ہوئی ہے ترک ملاقات کیا سبب  
اب کم بہت ہیں ہم پہ عنایت کیا سبب  
(مرسلہ: سحر انیس۔ فیصل آباد)

نہ میں آتش ہوں، نہ سیلاب، یارب کیا سبب اس کا  
جہاں تک دل ملاتا ہوں جدائی بڑھتی جاتی ہے  
(مرسلہ: زبیر سلیم۔ سیالکوٹ)

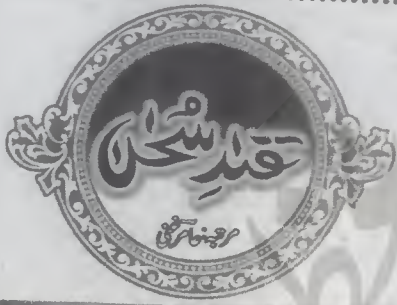
پھر اور تغافل کا سبب کیا ہے خدایا  
میں یاد نہ آؤں انہیں ممکن ہی نہیں ہے  
(مرسلہ: عاطف ہشام۔ رحیم یار خان)

ظاہر ہوا نہ مجھ پہ کچھ اس ظلم کا سبب  
کیا جانوں خون انہوں نے مرا کس سبب کیا  
(مرسلہ: وسیم احمد۔ رحیم یار خان)

اسباب مرگ کے تو مہیا ہیں سارے میر  
شاید کہ زندگانی کا اپنی سبب ہے اور  
(مرسلہ: عمیر خالد۔ راولپنڈی)

یار دشمن ہو گیا اس کے سبب  
بے متاع دوستی بھی کیا متاع  
(مرسلہ: صوبی ارشد۔ سرگودھا)

ہم کہاں کے داننا تھے، کس ہنر میں کیٹا تھے  
بے سبب ہوا، غالباً دشمن آسمان اپنا  
(مرسلہ: زبیر ریاض۔ لاہور)



## ۱۳ ماہ کا بہتر شعر

سب کچھ اور ہے تو جس کو خود سمجھتا ہے  
زوال بندہ مومن کا بے زری سے نہیں  
(مرسلہ: شفیع اللہ۔ کراچی)

کچھ ہے جواب جو میں کروں حشر کو سوال  
دارا تھا تو نے جان سے کہہ کس سبب مجھے  
(مرسلہ: کوثر ظلم۔ فیصل آباد)

جینک کے چھیک دوں آنکھوں میں خواب کتنے ہیں  
اسی سبب سے ہیں شاید عذاب جتنے ہیں  
(مرسلہ: تیمور ریاض۔ نواب شاہ)

طے تھے طے کو لیکن جدا جدا ہی رہے  
سب یہ ہے کہ سب اپنا وقار رکھتے تھے  
(مرسلہ: شانہ اطہر۔ کوئٹہ)

تم نے ہمیشہ جو دسم بے سبب کیے  
اپنا ہی طرف تھا جو نہ پوچھا سبب ہے کیا  
(مرسلہ: حنین داؤد۔ راولپنڈی)

جنوری 2012ء کے اشعار کے لیے منتخب لفظ ”مام“ ہے۔  
قارئین اس لفظ پر مشتمل منتخب معیاری اشعار اس ماہ کی  
آخری تاریخ تک ارسال کریں۔

# انسان کائنات کے نئے سفر پر

اخبارات میں

اس حوالے سے جو خبر چھپی ہے، اس کی سرخی ”سائنسدانوں نے کائنات کی تخلیق کا ذریعہ بننے والا ذرہ دریافت کر لیا“

یاد دریافت ہادی النظر میں عقائد و نظریات سے متصادم ہے۔ اسی لیے میں کئی دن سے یہ سوچتا رہا کہ اس موضوع پر قلم اٹھایا جائے یا نہیں۔ میں نے اس دریافت میں کچھ ایسے پہلو تلاش کرنے کی کوشش کی جو کہ آرزو اور اس پر بننے والے سات ارب انسانوں کے اجتماعی مذاوات کا ذریعہ بنیں۔ پروفیسر بکس نے اگرچہ اس دریافت کے حوالے سے ابھی کوئی حتمی رائے دینے سے گریز کیا ہے، لیکن ان سائنسدانوں نے اسے ایک

تاریخی کامیابی قرار دیا ہے اور یہ کہتا ہے کہ یہ کامیابی وہ نقطہ آغاز ہے جس کی انتہا میں ابھی کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

Tarde اور جیمز نے غالباً ٹھیک ہی کہا ہے۔ انسان کی تمام تاریخ دراصل تحقیق و ایجادات کی تاریخ ہے۔ ہر عہد کے آغاز اور نقطہ شروع پر کوئی نہ کوئی اہل دانش اور

تحقق کھڑا نظر آتا ہے۔ جو ماضی کا وارث بھی ہے اور مستقبل کی رہنمائی

کرنے والا بھی۔ ستر اٹھ لے کر گلیلیو اور افلاطون سے لے کر کارپوٹیکس، نیوٹن، ڈراون اور کائنات اور والٹیر تک جینٹس ایک قطار میں کھڑے نظر آتے ہیں اور اب اس قطار کے آخری سرے پر پروفیسر بیٹر بکس اپنے پانچ ہزار ساتھی سائنسدانوں کے ساتھ کھڑے گاڈ پارٹیکل یا خدائی ذرہ دریافت کرنے کا اعلان کر رہے ہیں۔ فلکیاتی شعبے میں اگرچہ پانچویں صدی قبل مسیح ہی سے تحقیق کام

سوتزر لینڈ اور فرانس کی سرحد پر۔ ستائیس کلو میٹر طویل سرب تک میں پانچ ہزار سے زیادہ سائنسدان پچھلے دو سال سے ایک ایسے ایسی ذرے پر تحقیق میں مصروف تھے، جس کے بارے میں ان کا خیاب تھا کہ یہ ذرہ ہی تخلیق کائنات کا ہائی ہو سکتا ہے۔ ویسے تو اس ذرے کی تلاش پچھلے پینتالیس برسوں سے جاری تھی لیکن اس حوالے سے منظم اور منصوبہ بند تحقیق کا آغاز یہ سال پہلے ہوا۔ چار جولائی 2012ء کو ان پانچ ہزار سائنسدانوں نے اعلان کیا کہ انہوں نے وہ ذرہ دریافت کر لیا ہے جس کے بارے میں ان کا خیال ہے کہ یہی ذرہ تخلیق کائنات کا سبب بنا ہو گا۔ اس حوالے سے سائنسدان یہ معلوم کرنے کی کوشش کر رہے تھے کہ ”ماذہ اپنی لیت کیسے حاصل کرتا ہے۔“ دو سال تک یہ پانچ ہزار سائنسدان انتہائی باریک ذرات کو آپس میں ٹکرا کر اس لطیف عنصر کو تلاش کر رہے تھے، جسے انہوں نے ”خدائی ذرے“ کا نام دیا ہے۔ بکس یوسون یعنی خدائی ذرہ کی

ظہیر اختر بیدری نے 60 کی دہائی میں یہ نظریہ پیش کیا تھا۔ پروفیسر بکس نے جینیوا میں اس تحقیق کے نتائج کا اعلان کرتے ہوئے اسے بیسویں صدی میں انسان کے چاند پر قدم رکھنے کے بعد دوسری بڑی کامیابی قرار دیا اور اس تحقیق میں شامل تمام افراد کو اس کامیابی پر مبارک باد دی۔ پروفیسر بیٹر بکس کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے میں ابھی کوئی حتمی رائے تو نہیں دے سکتا لیکن اس ذرے کی تلاش ایک تاریخی کامیابی ہے۔

پروفیسر بکس نے جینیوا میں اس تحقیق کے نتائج کا اعلان کرتے ہوئے اسے بیسویں صدی میں انسان کے چاند پر قدم رکھنے کے بعد دوسری بڑی کامیابی قرار دیا اور اس تحقیق میں شامل تمام افراد کو اس کامیابی پر مبارک باد دی۔ پروفیسر بیٹر بکس کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے میں ابھی کوئی حتمی رائے تو نہیں دے سکتا لیکن اس ذرے کی تلاش ایک تاریخی کامیابی ہے۔

ظہیر اختر بیدری



ترجمہ: ”ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“ (سورہ آل عمران: آیت 173)

مراتب ہال ملتان  
نگران: کنور محمد طارق عظیمی  
947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان  
پوسٹ کوڈ: 60600  
فون نمبر: 061-6525331



# ابن انشاء کے مضامین

## جستہ جستہ

ہونا چاہئے۔ عقل بیدار ہے گی اور جتنے اس پر پردے پڑے ہیں گے، اتنی ہی کھلی معلوم ہوتی ہے۔ ماضی کا بیدار رہنا مستقبل کے لیے بھی اچھا ہے۔

## لفظ اور صیغہ

پرانے زمانے میں تذکیر اور تانیث کے قاعدے مقرر تھے۔ قاعدہ یاد نہ ہو تو لباس اور بالوں وغیرہ سے پہچان ہو جاتی ہے۔ اب مخاطب سے پوچھنا پڑتا ہے کہ تو مذکر ہے یا مؤنث اور بتا تیری رضا کیا ہے۔ اس کے بعد اس سے صحیح صیغہ میں گفتگو کرتے ہیں۔

ہمت سے واحد ایک جگہ جمع ہونے تو جمع کے صیغہ میں آجاتے ہیں۔ جمع کے صیغہ میں تھوڑی سی احتیاط ضروری ہے۔ خصوصاً جن دنوں شہر میں دفعہ

ابن انشاء

ہونا چاہئے، واحد رہنا ہی اچھا ہے۔

## برکات حکومت غیر انگلیشیہ

عزیزو!...! بہت دن پہلے اس ملک میں انگریزوں کی حکومت ہوتی تھی اور درسی کتابوں میں ایک مضمون برکات حکومت انگلیشیہ کے عنوان سے شامل رہتا تھا۔ اب ہم آزاد ہیں۔ اس زمانے کے مصنف حکومت کی تعریف کیا کرتے تھے کیونکہ اس کے سوا کوئی چارہ بھی نہیں تھا۔ ہم اپنے عہد کی آزادی اور قومی حکومتوں کی تعریف کریں گے۔ اس کی وجہ بھی ظاہر ہے۔

عزیزو انگریزوں نے کچھ ایسے کام بھی کیے ہیں لیکن ان کے زمانے میں خرابیاں بہت تھیں۔ کوئی حکومت کے

## فعل دیگر

فعل کی دو قسمیں فعل

لازم اور فعل متعدی ہیں۔

لازم وہ ہے جو کرنا لازم ہو، مثلاً اس کی خوشامد، حکومت سے ڈرنا، بیوی سے محبت ہونا وغیرہ۔

فعل متعدی عموماً متعدی امر اش کی طرح جمیل جاتا ہے۔ ایک شخص کنبہ پروری کرتا ہے، دوسرے بھی کرتے ہیں۔ ایک رشوت لیتا ہے، دوسرے اس سے بڑھ کر لیتے ہیں۔ ایک بنا سٹی گھی کا ڈبہ پھینس روپے کر دیتا ہے، دوسرا گوشت کے ساڑھے بارہ روپے لگاتا ہے۔ لطف یہ ہے کہ دونوں اپنے فعل متعدی کو فعل لازم قرار دیتے ہیں۔ ان افعال میں گھانے میں صرف مفعول رہتا ہے۔ یعنی عوام افاعل کی شکایت کی جائے تو قافل دب جاتی ہے۔

## فعل ماضی

ماضی میں کسی شخص نے ہو فعل کیا ہوا ہے فعل ماضی کہتے ہیں۔ کرنے والا عموماً بھولنے کی کوشش کرتا ہے لیکن لوگ نہیں بھولتے۔ ماضی کی کئی قسمیں مشہور ہیں۔ سب سے زیادہ شائد ار ماضی ہے۔ جس قوم کو اپنا مستقبل ٹھیک نظر نہ آئے وہ اس صیغہ کو بہت استعمال کرتی ہے۔

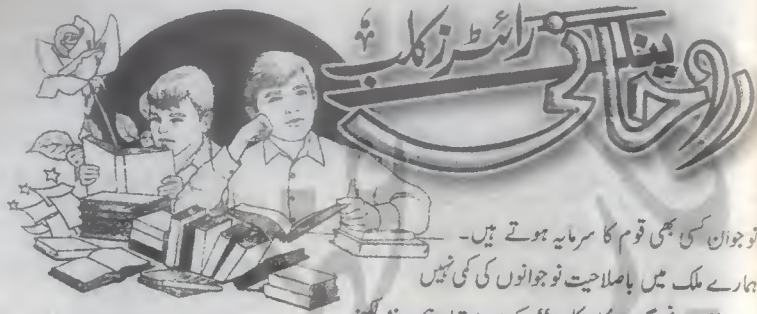
ایک ماضی ٹھیک ہے۔ جن لوگوں کا ماضی مشکوک ہو وہ ماضی ٹھیک کے ذیل میں آتے ہیں۔ عموماً ہاتھوں ہاتھ بیٹے جاتے ہیں۔ ماضی شرطیہ یا ماضی تمنائی، جن لوگوں نے ریل میں یا تاش کے پتوں پر شرطیں بہل کر اپنا ماضی تباہ کیا ہو، ان کے ماضی کو ماضی شرطیہ کہتے ہیں۔ چونکہ ان لوگوں کی تمنائیں ہوتی ہیں کہ اور پیسے نہیں تو ان کو بھی ریس میں لگائیں اور اس لیے شرطی اور تمنائی دونوں ماضیاں ساتھ ساتھ آتی ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ ماضی قریب اور ماضی بعید۔ ماضی کو حتی الوسع قریب نہ آنے

تخصیہ کائنات کی جس مہم پر نکل کھڑا ہوا ہے ”خدائی ذرے“ اس مہم کا نقطہ آغاز ہے۔ اسے اور بہت دور جانا ہے۔ سفر اسے بہت احتیاط سے کرنا پڑے گا، راستہ کھنسنے سے، دشوار بھی اور راہ میں رکاوٹیں بھی ہیں۔ ماضی اور حال ایک دوسرے کے سامنے آتے رہیں گے۔ ماضی اور حال کو ہر ممکن تصادم سے بچانا ہوگا۔ دونوں کو ایسے بچانے ایک دوسرے کے ہاتھوں میں ہاتھ دے کر مستقبل کی طرف بڑھنا ہوگا۔ اگر یہ حکمت عملی اپنانی کی تو سفر آسان بھی ہوگا، کامیابی سے ہمکنار بھی ہوگا، خدا اس سفر میں انسان کے ساتھ ہوگا کیونکہ خدا شکر سے زیادہ قریب ہے۔ اسے انسان کی بد قسمتی ہی کہا جاسکتا ہے کہ وہ اپنی تاریخ کے ہر موڑ پر خدا کے نام ہی کے ساتھ ایک دوسرے سے سرسریکار رہا، اس کی سب سے بڑی وجہ یہ رہی کہ اس نے اس حقیقت کو بھلا دیا کہ خدا کسی ایک شخص بلکہ اپنی ساری مخلوق کا ہے، خالق اور مخلوق کے اس رشتے کو خانوں میں بانٹ کر انسان خود بھی کانٹوں میں اٹھتا رہا اور خدا کی عظمت کو بھی خانوں میں بانٹا رہا۔ اب چاند کے کامیاب سفر کے بعد کائنات کے تصور سے زیادہ طویل سفر پر جا رہا ہے تو اسے زاہرہ کے طور پر مسجد کی اذان مندر کی گھنٹیوں اور چرچ کے ترنم کو اپنے ساتھ لے کر پڑے گا۔ یوں سفر آسان بھی ہوگا، سرور انگیز بھی۔ جب انسان اپنی عقل و اختیار کے گھوڑے پر سوار ہو کر اس تاریخی سفر پر نکلے گا تو قدم قدم پر چاند ستارے کہکشاؤں اس کی راہ میں آنکھیں بچھائیں گے۔ فرشتے اسے جھک جھک کر سلام کریں گے۔ خدا اپنے بنائے ہوئے انسان کی اس کامیابی پر خوش ہوگا۔

ہماری دعا ہے کہ رب العزت کی ساری مخلوق کے درمیان یہ سفر محبت و اخوت کا وسیلہ بن جائے۔

ہوتا آ رہا ہے لیکن بیسویں صدی میں سائنس، ٹیکنالوجی کے ساتھ ساتھ فلکیاتی شعبے میں جو حیرت انگیز اور ناقابل یقین ترقی ہوئی، اگرچہ وہ ذہن انسانی کا ایک عجوبہ ہے لیکن اس ترقی نے ہزاروں برسوں پر پھیلے ہوئے عقائد و نظریات میں ایک ایسا بھونچال پیدا کر دیا ہے کہ اگر فلکیاتی ترقی اور عقائد و نظریات میں ہم آہنگی ایک دوسرے کے لیے قبولیت نہ پیدا کی گئی تو ایسی نظریاتی اندازگی کا شکار ہو سکتی ہے، جس کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

میرے لیے یہ بات بڑی خوشی اور حوصلہ بخش ہے کہ پروفیسر پیٹر بکس کے خدائی ذرے کی دریافت اور کائنات کی تشکیل میں اس کے کردار کی وضاحت کے بعد دنیا بھر کے مذہبی حلقوں میں کسی منفی رد عمل کا اظہار نہیں کیا گیا، جس کا مطلب یہ ہے کہ ہزاروں برسوں پر پھیلے عقائد و نظریات سائنس، ٹیکنالوجی اور فلکیاتی شعبوں کے انکشاف کو قبول کرنے لگے ہیں۔ یہ بات اس لیے بھی حوصلہ افزا ہے کہ چند سو سال پہلے جب گلیلیو نے اپنی تحقیق کے بعد یہ کہا کہ سورج زمین کے گرد نہیں گھومتا بلکہ زمین سورج کے گرد گھومتی ہے تو اس وقت مذہبی حلقوں نے گلیلیو کو خدائی معاملات میں مداخلت اور مذہب سے بغاوت کا جرم قرار دے کر اسے سزائے موت سنائی تھی۔ گلیلیائی عقائد کے مطابق سورج زمین کے گرد گھومتا ہے۔ اور گلیلیو کی تحقیق کے مطابق زمین سورج کے گرد گھومتی ہے۔ اس قسم کے کئی اور مسئلے آج اور کل کھڑے ہو سکتے ہیں، جن کا ایک ایسا طویل المیعاد حل نکالنا ضروری ہے جو سائنس اور عقائد و نظریات کو ایک دوسرے کے سامنے کھڑا کر دینے کے بجائے ساتھ ساتھ چلنے کی راہ ہموار کر سکے۔ خدا نے انسان کو عقل اور اختیار سے نوازا ہے اور یہ بھی کہا ہے کہ وہ علم حاصل کرے اور تحقیق کرے، انسان عقل اور اختیار کو استعمال کرتے ہوئے



# روحانی راسخ زکلب

نوجوان کسی قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں۔

ہمارے ملک میں باصلاحیت نوجوانوں کی کمی نہیں

ہے۔ ”روحانی یک راسخ زکلب“ کے زیر اہتمام ہم نئے لکھنے

والے نوجوانوں کو طبع زاد دلچسپ، با مقصد، معلوماتی، سائنسی اور روحانی مضامین یا کہانیاں لکھنے کی دعوت دیتے ہیں۔

قلم اٹھائیے اور اپنے خیالات کو قسط پر منتقل کرو سکتے۔ اپنی نگارشات کے ساتھ روحانی یک راسخ زکلب کا نوٹن پد

کر کے اپنے تعلیمی ادارے کے شائق کارڈ کی فوٹو لگائی اور ایک عدد حالیہ پاسپورٹ سائز تصویر ارسال کریں۔ آپ کی

نگارشات ہمارے معیار پر پوری اتریں تو ہم روحانی ڈائجسٹ کے اوراق کی زینت بنائیں گے۔ مضامین

قابل اشاعت ہوں یا ناقابل اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جائے گا۔

یہ مسکہ یونہی جاری رہا تو سمندر، زمین اور اس کی درمیانی  
فضاء کا قدرتی توازن بگڑ جائے گا۔ جس کے اثرات نا  
صرف نسل انسانی پر مرتب ہوں گے بلکہ حیوانات اور  
نباتات بھی اس سے متاثر ہوں گے۔

کیمیائی مادوں کی تباہ کاریوں کے علاوہ ایٹمی بمب کی گھر  
سے پھیلنے والی تابکاری کے اثرات، سمندروں میں شامل  
ہونے والا تیل، ہوا اور پانی کی آلودگیاں، جنگلات کی تباہی  
اور ریگستانوں کا پھیلاؤ۔

اوزون گیس کی حفاظتی تہہ کا کم ہونا اور جنگلات کی  
وجہ سے ماحول کی تباہی اس بات کا ثبوت فراہم کر رہے ہیں  
کہ انسان کی بہت سی ترقیاتی کوششیں خود اس کے لیے اور  
اس دھرتی کے لیے تباہ کن بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔ بہت  
سی انسانی سرگرمیاں بھی موسیٰ قیامت کا سبب بن رہی  
ہیں۔ مثال کے طور پر ماحول میں موجودہ کاربن مونو  
آکسائیڈ سلفر و نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ لیڈ اور اوزون

ہیں اور کچھ نوجوانوں کی رات بھر تک عالم دو بارہ سے  
بہ تو میوں کو نکل میں اور دوڑ میں لگایا کرتے تھے۔  
انہی امر بیوں میں مور محبت کے لیے کتب و کتاب  
مکمل تھا، مزید بھی پڑھتا تھا، یہ وہ ہے، اس زمانے کے  
نوجوانوں کا حال، اس زمانے کا حال، جیسا ہمیں ہے۔  
بہت یاد کرتا تھا، یہ زمانہ، ان نوجوانوں کے زمانے میں وہ  
انہی امر میں بہت بڑھتا تھا، آج کا ہے۔

سوال است:

اب بات خاندانی مغلیہ کی بنیاد میں رہی، خاندان  
یا خاندان سوریہ کی یہاں نہیں؟  
نوجوانوں کی یہی ترقی تھی، لڑائی میں باہر کے  
نوجوانوں کی ترقی تھی، یہ نوجوانوں کا کیا نتیجہ لگتا؟

## اکبر

اب اس وقت ملاوہ پڑا اور میر میں سے نکلتا  
میں اس بار ترمہ کا حال پڑھا ہو گا۔ راجپوت مسلمان  
شاہدوں میں اس کی تصویر بھی دیکھی ہو گی۔  
نوجوانوں اور قوموں کے یہ زمانے ہوتے ہیں کہ باہر  
دشمن اور دشمنوں، موچیں ترشوائے، نوجوانوں  
بہوں سوختا کر ہوتا تھا، یعنی ستما رہتا تھا۔ یہ بات  
نام بھی کرتا تھا۔ اس وقت کا وہی تھا، چھوٹا سا  
سارے دیکھنے کے شوق میں کونٹھے سے گر کر جاں بحق  
گیا اور تاج و تخت اسے مل گیا۔ ایڈورڈ ہفتم کی طرح  
برسوں بعد میں نہیں گزارنے پڑے۔ وہ اس  
زمانے میں اتنی ہی وہی عہدی کا رواج نہیں تھا۔ وہ  
لوگ جو نہیں باپ کو عمر کی معقول حد سے تجاوز کرتا  
اسے قتل کر کے، یا زیادہ مردوں ہوتے تو قید کر کے  
سکوت پر جلوہ افروز ہو جایا کرتے تھے، تاکہ زیادہ  
زیادہ دن رعایا کی خدمت کا حق ادا کر سکیں۔

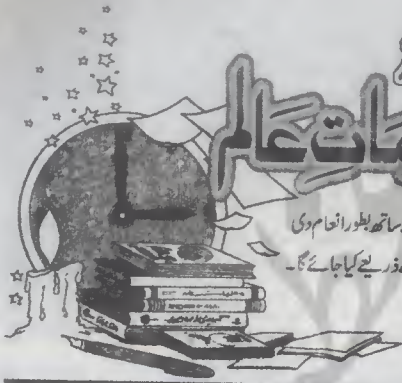


خلاف ہوتا تھا یہ لکھتا تھا، اس کو جیل بھیج دیتے تھے۔  
انہیں بھیجتے۔ رشوت ستانی عام تھی، آج کل میں  
دوکاندار چیزیں منگتی بیٹے اور ملاوٹ کرتے تھے، آج کل  
کوئی منگتی چیزیں نہیں، بیٹا ملاوٹ بھی نہیں کرتا۔  
انگریزوں کے زمانے میں امیر اور جاگیر دار میں کرتے  
تھے، غریبوں کو کوئی پوچھتا نہیں تھا، اب انہی پوچھتے ہیں۔  
وہ تنگ آجاتے ہیں۔ خصوصاً حق رائے دہندوں کا حال ہے۔  
نا صحت ہونے کے بعد سے۔ تعلیم اور صنعت و حرفت  
سے بیچنے۔ راج صدی کے مختصر عرصے میں بہت ترقی  
نوجوانوں کی اٹھارہ فیصد ہو گئی ہے۔ غیر ملکی حکومت کے زمانے  
میں ایسا ہو سکتا تھا؟ انگریز شروع شروع میں ہمارے  
دستاویزوں کے انگوٹھے کاٹ دیتے تھے، اب کارخانوں کے  
مالک ہمارے اپنے لوگ ہیں۔ دستکاروں کے انگوٹھے کاٹ  
دیتے، ہاں کبھی کبھار پورے دستکار کو کاٹ دیتے ہیں۔  
آزادی سے پہلے ہندوستان اور سرمایہ دار نہیں ہوا کرتے تھے،  
ہماری خواہش تھی کہ یہ سلسلہ ختم ہو اور ہمیں مسلمان  
بنیے اور سبھی لوگوں۔ الحمد للہ کہ ہماری یہ آرزو پوری ہوئی۔  
جب سے حکومت ہمارے ہاتھ آئی، ہم نے خاصی ترقی کی  
تھی۔ خاص برآمدات دوئیں، و فود اور زر مبادلہ۔ درآمدات  
ہم گھٹاتے جا رہے ہیں۔ ایک زمانے میں نوجوانوں کا پاسیوں تک  
بہرے درآمد کرتے تھے۔ اب یہاں پہنچے لگتی ہے۔

## بابو

بابر شاہ سمرقند سے ہندوستان آیا تاکہ یہاں خاندان  
مغلیہ کی بنیاد ڈال سکے۔ یہ کام تو وہ بخوبی اپنے وطن میں بھی  
کر سکتا تھا، البتہ پانی پت کی پہلی لڑائی میں اس کی موجودگی  
ضروری تھی۔ یہ نہ ہوتا تو وہ لڑائی ایک طرف نہ ہوتی۔ ایک  
طرف ابراہیم لودھی ہوتا اور دوسری طرف کوئی بھی نہ  
ہوتا۔ لوگ اس لڑائی کا حال پڑھ پڑھ کر ہنس کر رہتے۔  
یہ بادشاہ ترک لکھتا تھا، ٹوٹے پھوٹے شعر بھی





# عالمی معلومات

وزارت ذیل معلومات میں سے درست جوابات  
 منتخب کر کے خالی جگہ ادر کو پُر کریں اور پورا  
 معیار ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری  
 تاریخ تک ارسال کر دیں۔ اگر آپ کے  
 جوابات درست ہوں تو آپ کو معروض  
 روٹنی اسکا رخریجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آڈیو گراف کے ساتھ بطور انعام دی  
 جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔  
 معلومات عالم۔ روحانی ڈائجسٹ،  
 1-D، 17/ ناظم آباد۔ کراچی 74600

- 1- اللہ تعالیٰ کے نبی \_\_\_\_\_ کے ہاتھوں میں لوہا موم ہو جایا کرتا تھا۔  
 (حضرت سلیمان.... حضرت داؤد.... حضرت موسیٰ)
- 2- نماز \_\_\_\_\_ زبان کا لفظ ہے۔  
 (عربی.... فارسی.... فلسطینی)
- 3- لفظ ابراہیم کے معنی \_\_\_\_\_ کے ہیں۔  
 (مہربانی کرنے والا.... بتوں کو توڑنے والا.... مہربان باپ)
- 4- حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائی \_\_\_\_\_ زبان کے مشہور صوتی شاعر تھے۔  
 (بلوچی.... پنجابی.... سندھی)
- 5- ہندوستان فتح کرنے والے مسلم سپہ سالار \_\_\_\_\_ تھے۔  
 (محمد بن قاسم.... طارق بن زیاد.... ٹیپو سلطان)
- 6- ایٹل ٹاور کا نام سن کر ذہن میں \_\_\_\_\_ کا نام آتا ہے۔  
 (لندن.... پیرس.... سڈنی)
- 7- ماڑے کا چھوٹے سے چھوٹا نازہ \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔  
 (مالیکول.... ایٹم.... سالمہ)
- 8- سب سے تیز اڑنے والا پرندہ \_\_\_\_\_ ہے۔  
 (باز.... چیل.... چکور)

بجران کو روکنے کے لیے کوئی خاطر خواہ اقدامات  
 نہیں کیے ہیں۔  
 ماحولیاتی آلودگی کی بات ہو تو یہ کیسے ممکن ہے  
 پاکستان اور اس کے سب سے بڑے شہر کراچی کا ذکر نہ ہو  
 - کراچی شہر کے بہت سے علاقوں میں گاڑیوں اور رکشوں  
 کے دھوئیں کے سیاہ بادل کی وجہ سے شدید دھن کا احساس  
 ہوتا ہے۔ کراچی میں رہنے والے لاکھوں مرد، خواتین،  
 بوڑھے فضائی آلودگی سے بھرپور ان علاقوں میں رہائش  
 اور کاروبار پر مجبور ہیں۔ یہی حاکم دوسرے کئے صنعتی اور  
 تجارتی شہروں کا ہو جا رہا ہے۔

گاڑیوں کے دھوئیں میں موجود کاربن مونو آکسائیڈ  
 انسانی خون کے ہیموگلوبین سے مل کر کاربوکسی ہیموگلوبین  
 بنالیتا ہے، جس کی وجہ سے آکسیجن کا انجذاب کم ہو جاتا ہے  
 اور انسانی زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ انسانی خون میں  
 ایک ارب دس لاکھوں دھوئیں میں دو موٹے سیسے (لیڈ) ہو نا مارل  
 ہے لیکن اگر اس سے بڑھنے لگے تو بتدریج صحت کے  
 مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق  
 بعض علاقوں کے اسکولوں کے بچوں کے خون میں ابھی  
 سے سیسے کے دو سو اسی لاکھوں موجود ہیں۔ آگے چل کر ان  
 کا کیا حال ہوگا....؟  
 کیا یہ اس قابل ہوں گے کہ آنے والے تغیرات کا  
 بخوبی مقابلہ کر سکیں....؟  
 یہ سب کس کے سوچنے کی باتیں ہیں....؟  
 ہماری ماحولیاتی پالیسی اب تک کیوں اہم  
 کا شکار ہے....؟  
 کاغذی منصوبے بنانے میں ہمارا کوئی ثانی نہیں ہے  
 لیکن اگر ایسا ہی عملی جامہ پہنانے میں بھی ہو تو کیا  
 یہی بات ہے۔

گیسوں کی مقدار میں اضافہ کر کے ارض کے لیے مہلک  
 ثابت ہو رہے ہیں اور ان گیسوں میں اضافے کا سبب  
 ہماری گاڑیوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والی گیس (دھواں)  
 اور ریفریجریٹر، فوم انڈسٹری اور آئر سیٹل انڈسٹری میں  
 استعمال ہونے والی کلورو فلور کاربن سرفہرست ہیں۔ ان  
 گیسوں کی وجہ سے اوزون گیس تباہ ہو رہی ہے اور مہلک  
 شعاعیں براہ راست زمین کی فضاء میں داخل ہو کر تباہی کا  
 سامان پیدا کر رہی ہیں۔

سورج کی شعاعوں کے براہ راست ہم تک پہنچنے سے  
 نوع انسانی بری طرح متاثر ہوتی ہے اور اگلے وقتوں میں  
 اس کے مضر اثرات مزید بڑھ جائیں گے۔ جس کے باعث  
 کینسر اور موتیے کی بیماری اور بھی عام ہو جائے گی۔ براعظم  
 آسٹریلیا کے اوپر بھی ایک ایسا ہی سورج (Hole) موجود  
 ہے جس کی وجہ سے وہاں Skin Diseases کی سب  
 سے زیادہ شرح پائی جاتی ہے۔

ماحولیاتی آلودگی نے جہاں شہری زندگی کو متاثر کیا  
 ہے وہیں اس نے ساری دنیا کے موسموں میں بھی شدید  
 تغیر پیدا کر دیا ہے۔  
 سائنسدانوں کا خیال ہے کہ اگلے دس برسوں میں دنیا  
 بھر کی آب و ہوا میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوں گی۔ دنیا  
 کے درجہ حرارت میں نمایاں تبدیلی واقع ہوگی اور کسی  
 خطے میں بارش میں نمایاں کمی تو کسی خطے میں زیادتی کا  
 رجحان ہوگا، جس کی وجہ سے دنیا بھر میں زراعت کو شدید  
 نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

آب و ہوا کی آلودگی اور موسموں کے تغیرات سے  
 معاشی مسائل میں بھی اضافہ ہوگا۔  
 یہ بات بہت افسوسناک ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں  
 رونما ہونے والے صنعتی انقلاب سے دنیائے غریب اور  
 ترقی پذیر ممالک کی حکومتوں نے ماحولیاتی آلودگی کے



# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

## ”روشن راہیں“

سمندر کے کنارے ایک غریب بڑھیا اپنے جھونپڑے میں رہتی تھی۔ اس کے جھونپڑے کے قریب ہی سمندر میں ایک چٹان تھی جو پانی میں چھپی ہوئی تھی۔ آنے جانے والے کئی جہاز اس چٹان سے ٹکرا کر تباہ ہو چکے تھے۔ وہ اکثر چاکرتی تھی کہ کون سا ایسا طریقہ ہو سکتا ہے کہ جس کی مدد سے جہاز اس چٹان سے ٹکرانے سے بچ جائیں۔ ایک روز اسے ایک ترکیب سہ گھی۔ اس نے سر شام چراغ جلا یا اور اپنے مکان کی کھڑکی میں جو سمندر کی جانب کھلتی تھی رکھ دیا، اس چراغ کی روشنی میں رات کے وقت جتنے جہاز بھی گزرے صحیح سلامت چٹان سے بچ کر اٹل گئے۔ بڑھیا کے چراغ نے روشنی کے پینار کا کام کیا۔ بڑھیا بہت خوش ہوئی اور اس نے ارادہ کر لیا کہ ہر شب اپنا چراغ جلا کر رکھے گی۔ اس طرح کئی سال گزر گئے۔ جہازوں بہت خوش تھے۔ وہ جب بڑھیا کے پاس سے گزرتے تو اسے سلام کرتے، اس کے ساتھ عزت سے پیش آتے اور طرح طرح کے تحفے پیش کرتے۔ بڑھیا تحفے خوشی سے قبول کر لیتی اور بعد میں غریب لوگوں میں تقسیم کر دیتی۔ اسے خدمت خلق کا شوق تھا۔ جب تک وہ زندہ رہی یہ خدمت انجام دیتی رہی۔ جب وہ بڑھیا مرنے لگی تو ملاحوں نے اس کے جھونپڑے کی جگہ باقاعدہ روشنی کا پینار عطر لگا دیا۔

سچی کہانی کہتے ہیں بزرگانے کہ:

”بھئی کبھی بہارا چھوٹا سا کبیا ہوا کام لوگوں کی بڑی بڑی مشکلات حل کر دیتا ہے۔“



نشانی صاف لگتا ہے۔

میری وہ سنی ہو گئی ہے۔ وہ مجھے چاہتے ہیں اور کبھی تمہارا

نہیں پہنچا سکتا۔

اگلی صبح جب ہرنی دوسرے ہرنوں کی ڈار کے ساتھ

گئی تو پھر کبھی مڑ کر واپس نہ آئی۔ اسے شکاری چڑھ کر سے

گئے تھے۔ اب ہرن کا بچہ اکیلا رہ گیا۔ ماں کے چلے جانے

سے وہ خاصا پریشان رہنے لگا، لیکن اب وہ اتنا بڑا ہو گیا تھا

کہ گھاس چر کر اپنا پیٹ بھر سکتا تھا۔ دو تین دن تک تو اس

نے ماں کی نصیحت پر عمل کیا اور شیر کے بچوں کے ساتھ

کھیلنے نہ گیا لیکن پھر ایک دن جب وہ درختوں کے نیچے

اکیلے بیٹھے بیٹھے تنگ آ گیا تو اس نے شیر کے بچوں کے پاس

جانے کا فیصلہ کر لیا۔

شیر کے بچوں نے پہلے کی طرح اچھل کود مچا رکھی

تھی لیکن ان چند دنوں میں ان کے جسم خاصے مضبوط

ہو گئے تھے۔ ہرن بھی ان کے ساتھ کھیل کود میں شامل

ہو گیا تو ان کی اچھل کود اور بڑھ گئی۔ ابھی کھیلتے ہوئے زیادہ

دیر نہ گزری تھی کہ بچوں کی ماں شیرنی بھی وہاں آ گئی۔

اسے ننھے ہرن کی یہ جرأت بڑی ناگوار گزری کہ وہ شیر

کے بچوں کے ساتھ کیوں کھیل رہا ہے۔ شیرنی دبے پاؤں

آگے بڑھی اور اس نے ننھے ہرن کو ایک بھر پور پنچر رسید

کیا۔ ہرن ہوا میں بلند ہوا اور کئی گز دور جا کر گر آیا۔ یہ

شدید زخمی ہو چکا تھا۔ شیرنی اپنے بچوں کو لے کر اس پر

جھپٹی لیکن زخمی ہونے کے باوجود ننھا ہرن پوری قوت سے

دوڑتا ہوا ان کی پہنچ سے دور جا نکلا۔ ایک جگہ وہ ٹڈ حال ہو

کر گر پڑا۔ ایسے میں اسے اپنی ماں کے الفاظ شدت سے یاد

آ رہے تھے۔ ”اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے ہی جیسوں کے ساتھ

رکھنا، اپنے سے طاقتور کے ساتھ دوستی نہ کرنا ورنہ نقصان

اٹھاؤ گے۔“ ننھے ہرن کے زخم ایک دن ٹھیک ہو گئے اور

پھر اس نے کبھی ایسی غلطی نہ کی اور ہمیشہ ماں کی نصیحت کو

یاد رکھا۔

ہرنی نے اپنے بچے کو ایک اور بڑے کام کی بات

بتائی۔ ”دیکھو تم ہرن ہو بہت کمزور نازک اور خوبصورت،

انسان کی قوت ہی الگ ہے۔ کتے اور بھیرے سے لے کر

شیر تک سب ہی تمہارے دشمن ہیں۔ خود کو ان سے بچانا

اور اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے جیسوں کے ساتھ رکھنا۔ اپنے زیادہ

طاقتور سے دوستی نہ لگانا ورنہ نقصان اٹھاؤ گے۔

ایک دن اس کی ماں دوسرے ہرنوں کے ساتھ کہیں

دور نکلی گئی۔ ننھے ہرن کا اکیلے میں جو دل گھبرا گیا تو وہ بھی

جنگل کی سیر کو چل پڑا۔ چلتے چلتے وہ ایک ایسی جگہ پہنچ گیا

جہاں سوکھی گھاس کے ڈھیر پر سنہری دھوپ میں شیر کے

تین چھوٹے چھوٹے بچے اچھل کود کر رہے تھے۔ ننھا ہرن

پہلے تو دور کھڑا انہیں دیکھتا رہا۔ بچے کبھی ایک دوسرے

کے اوپر چڑھنے کی کوشش کرتے اور کبھی گتہ گتھا

ہو جاتے۔ ہرن کو ان کا یہ کھیل کود بہت پسند آیا اور آخر وہ

بھی ان کے قریب جا پہنچا اور ان کی شرارتوں میں شامل

ہو گیا۔ شیر کے بچوں نے اس نئے ساتھی کا خوشی سے خیر

مقدم کیا اور اسے بھی اپنے ساتھ کھیل میں شامل کر لیا۔ وہ

اسی طرح دیر تک کھیلتے رہے پھر ننھے ہرن کو اچانک اپنی

ماں کا خیال آیا اور وہ واپس آ گیا۔ اس کی ماں واقعی اس کا

انتظار کر رہی تھی اور خاصی پریشان بھی تھی۔

ننھے ہرن نے خود ہی ماں کو بتا دیا کہ وہ اتنی دیر کہاں

رہا ہے۔ ہرنی کا دل دھک سے رہ گیا۔ اس نے بچے کو ڈانٹ

پائی اور سمجھا یا کہ شیر تمہارا دشمن ہے، شیر کے بچے آج نہ

سہی کل جب بڑے ہو جائیں گے تو تمہیں چیر پھاڑ کر کھا

جائیں گے کیونکہ درندوں کی درندگی کبھی نہیں جاتی۔ پھر

یہ بھی تو خطر ہے کہ کسی بھی وقت بڑا شیر ہی اسے اپنے

بچوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے دیکھ کر مار ڈالے۔

ننھے ہرن کو یہ نصیحت ہرگز پسند نہ آئی۔ وہ بس یہی

کہتا رہا کہ ماں۔۔! تم فکر مت کرو۔ شیر کے بچوں سے



# ہرن کی نصیحت

ایک جنگل میں  
تھے درختوں کے  
درمیان ایک ہرنی اور

اس کا بہت پیارا بچہ رہا کرتے تھے۔ ہرنی کا بچہ ابھی بہت چھوٹا تھا اور اسے اپنے پاؤں پر اٹھی رکھتا تھا۔ ہرنی نے آیا تھا کہ اس کی ماں نے اسے جنگل میں زندہ رہنے کے طریقے سمجھانے شروع کر دیے۔ ہرنی کو خود بھی پیہ نہ تھا کہ وہ اپنے بچے کو بڑے ہونے تک اس کے ساتھ رہ سکے گی یا نہیں۔ ہر وقت شکاری ہندو قین اور جا لے ہرن کی تلاش میں جنگل میں پھرتے رہتے تھے۔ شیر، چیتے اور دوسرے درندوں کا خطرہ الگ پریشان رکھتا تھا۔ ہرنی بس ذرا سی آہٹ پر اٹھ دوڑتی۔ لیکن وہ اپنے ٹھکانے سے زیادہ دور نہیں جاسکتی تھی کیونکہ اسے اپنے

شرمین گوہر۔ کراچی

نہنے بننے کی برابر فکر لگی رہتی۔ جو خطرے کے وقت سہم اور سمٹ تو جاتا مگر ابھی اس میں اتنی طاقت نہیں آئی تھی کہ ماں کے پیچھے پیچھے اپنی جان بچانے کے لیے بھی دوڑ پڑے۔ ایسے میں ہرنی اسے اپنے اپنے پودوں اور جھاڑیوں میں چھپ جانے کا اشارہ کرنی اور خود جست لگا کر شکاری کی پہنچ سے دور نکل جاتی۔

ہرنی کو بڑی شدت سے اس دن کا انتظار تھا جب نھا ہرن اتنا بڑا ہو جائے گا کہ اس کے ساتھ سیر کرنے جنگل میں نہر کے کنارے جاسکے گا۔ کچھ عرصے بعد نھا ہرن اپنی ماں کے پیچھے پیچھے جنگل میں

دور تک  
دور تک  
تھے دھوپ میں  
رہتے۔ یا نہر کے کنارے گھاس چرتے رہتے۔ ماں نے اپنے بچے کو جست بھرا نورا اونچی اونچی گھاس میں چھپ کر چھپ رہنا سکھا دیا تھا، وہ اسے جان بچانے کے لگا لگا کر ایک ایک کر کے سکھا رہی تھی۔

ایک دن ہرنی نے اپنے بچے کو یاد کرتے ہوئے نھے نھے مجھے نہیں معلوم کہ میرا تیرا ساتھ چھوٹے جانے۔ یوں تو جب تم بڑے ہو جاؤ گے تو تم خود الگ اختیار کر لو گے اور تمہاری حفاظت کی ذمہ داری تمہاری ہوگی، لیکن ہو سکتا ہے اس سے پہلے ہی کوئی مصیبت تمہارے ساتھ آئے۔

بچے ماں کی باتیں بڑی غور سے کرتا۔ ماں اسے سمجھاتی۔ جہاں بھی خطرہ ہوتا۔ دل کو فوراً ٹھنک ہو جاتی۔ پس ہمیشہ دل کی آواز پر دھیان دینا۔ کان کھڑے۔ کھانا۔ جان بچانے کے لیے بھاگتے وقت بند اور تنگ راستوں کی بجائے کھلی اور کشادہ جگہوں کا انتخاب کرنا۔ اونچے ٹیلوں سے گزرنا تو وہاں ٹھہرنا بالکل نہیں کہ اونچی جگہ پر سب کی نظریں پڑتی ہیں اور

نقصان ساف لگتا ہے۔ ہرنی نے اپنے بچے کو ایک اور بڑے کام کی بات بتائی۔ ”دیکھو تم ہرن ہو بہت کمزور نازک اور خوبصورت، انسان کی قوت ہاں الگ ہے۔ کتے اور بھیرے سے لے کر شیر تک سب ہی تمہارے دشمن ہیں۔ خود کو ان سے بچانا اور اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے جیسوں کے ساتھ رکھنا۔ اپنے زیادہ طاقتور سے دوستی نہ لگانا ورنہ نقصان اٹھاؤ گے۔

ایک دن اس کی ماں دوسرے ہرنوں کے ساتھ کہیں دور نکل گئی۔ نھے ہرن کا اکیلے میں جو دل گھریا تو وہ بھی جنگل کی سیر کو چل پڑا۔ چلتے چلتے وہ ایک ایسی جگہ پہنچ گیا جہاں سو کھی گھاس کے ڈھیر پر سنہری دھوپ میں شیر کے تین چھوٹے چھوٹے بچے اچھل کود کر رہے تھے۔ نھا ہرن پہلے تو دور کھڑا انہیں دیکھتا رہا۔ بچے کبھی ایک دوسرے کے اوپر چڑھنے کی کوشش کرتے اور کبھی گتہ گتھا ہو جاتے۔ ہرن کو ان کا یہ کھیل کود بہت پسند آیا اور آخر وہ بھی ان کے قریب جا پہنچا اور ان کی شرارتوں میں شامل ہو گیا۔ شیر کے بچوں نے اس نئے ساتھی کا خوشی سے خیر مقدم کیا اور اسے بھی اپنے ساتھ کھیل میں شامل کر لیا۔ وہ اسی طرح دیر تک کھیلتے رہے پھر نھے ہرن کو اچانک اپنی ماں کا خیال آیا اور وہ واپس آ گیا۔ اس کی ماں واقعی اس کا انتظار کر رہی تھی اور خاصی پریشان بھی تھی۔

نھے ہرن نے خود ہی ماں کو بتا دیا کہ وہ اتنی دیر کہاں رہا ہے۔ ہرنی کا دل دھک سے رہ گیا۔ اس نے بچے کو ڈانٹ پلائی اور سمجھایا کہ شیر تمہارا دشمن ہے، شیر کے بچے آج نہ کبھی گل جب بڑے ہو جائیں گے تو تمہیں چیر پھاڑ کر کھا جائیں گے کیونکہ درندوں کی دردنگی کبھی نہیں جاتی۔ پھر یہ بھی تو خطرہ ہے کہ کسی بھی وقت بڑا شیر ہی اسے اپنے بچوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے دیکھ کر ماڑا دالے۔ نھے ہرن کو یہ نصیحت ہرگز پسند نہ آئی۔ وہ بس یہی کہتا رہا کہ ماں۔۔۔ تم فکر مت کرو۔ شیر کے بچوں سے

میری دوستی ہو گئی ہے۔ وہ مجھے چاہتے ہیں اور کبھی نقصان نہیں پہنچائیں گے۔ اگلی صبح جب ہرنی دوسرے ہرنوں کی ڈار کے ساتھ گئی تو پھر کبھی مڑ کر واپس نہ آئی۔ اسے شکاری پکڑ کر لے گئے تھے۔ اب ہرن کا بچہ اکیلا رہ گیا۔ ماں کے چلے جانے سے وہ خاصا پریشان رہنے لگا، لیکن اب وہ اتنا بڑا ہو گیا تھا کہ جہاں چر کر اپنا بیٹ بھر سکتا تھا۔ دو تین دن تک تو اس نے ماں کی نصیحت پر عمل کیا اور شیر کے بچوں کے ساتھ کھیلتے نہ گیا لیکن پھر ایک دن جب وہ درختوں کے نیچے اکیلے بیٹھے بیٹھے تنگ آ گیا تو اس نے شیر کے بچوں کے پاس جانے کا فیصلہ کر لیا۔

شیر کے بچوں نے پہلے کی طرح اچھل کود مچا رکھی تھی لیکن ان چند دنوں میں ان کے جسم خاصے مضبوط ہو گئے تھے۔ ہرن بھی ان کے ساتھ کھیل کود میں شامل ہو گیا تو ان کی اچھل کود اور بڑھ گئی۔ ابھی کھیلتے ہوئے زیادہ دیر نہ گزری تھی کہ بچوں کی ماں شیرنی بھی وہاں آ گئی۔ اسے نھے ہرن کی یہ جرأت بڑی ناگوار گزری کہ وہ شیر کے بچوں کے ساتھ کیوں کھیل رہا ہے۔ شیرنی دبے پاؤں آگے بڑھی اور اس نے نھے ہرن کو ایک بھر پور پنچر رسید کیا۔ ہرن ہوا میں بلند ہوا اور کئی گز دور جا کر گرا۔ یہ شدید زخمی ہو چکا تھا۔ شیرنی اپنے بچوں کو لے کر اس پر چھٹی لیکن زخمی ہونے کے باوجود نھا ہرن پوری قوت سے دوڑتا ہوا ان کی پہنچ سے دور جا نکلا۔ ایک جگہ وہ ٹڑھال ہو کر گر پڑا۔ ایسے میں اسے اپنی ماں کے الفاظ شدت سے یاد آ رہے تھے۔ ”اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے ہی جیسوں کے ساتھ رکھنا، اپنے سے طاقتور کے ساتھ دوستی نہ کرنا ورنہ نقصان اٹھاؤ گے۔“ نھے ہرن کے زخم ایک دن ٹھیک ہو گئے اور پھر اس نے کبھی ایسی غلطی نہ کی اور ہمیشہ ماں کی نصیحت کو یاد رکھا۔

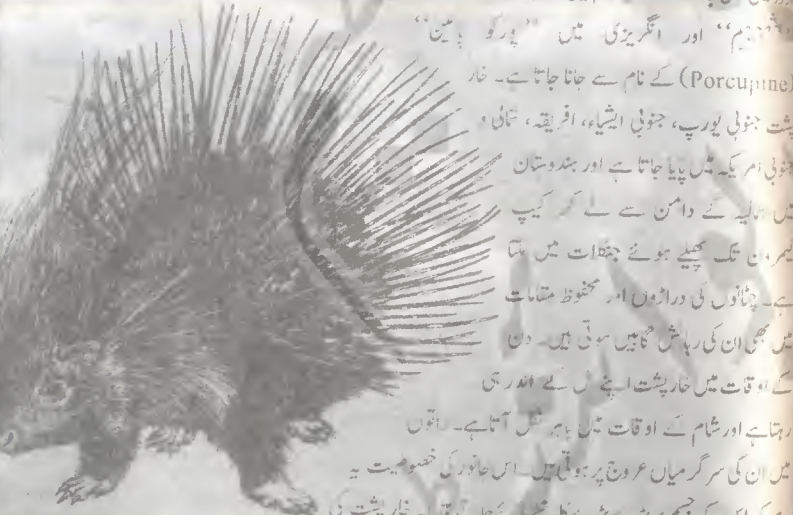


# خار پشت

Porcupine



یہ ایک نادر اور نائٹوں سے بھرا عجیب و غریب جانور ہے۔ اس کے جسم کو قدرت نے نائٹوں سے سمایا ہے تاکہ وہ نائٹوں سے محفوظ رہ سکے۔ اردو میں اس جانور کے مختلف نام ہیں۔ جن میں "خار پشت، سہرا، سارسل" قابل ذکر ہیں۔ عربی میں اس جانور کو "پروکوہین" اور انگریزی میں "پورکوپین" (Porcupine) کے نام سے جانا جاتا ہے۔



پشت جنوبی یورپ، جنوبی ایشیا، افریقہ، تائیوان، جنوبی امریکہ میں پایا جاتا ہے اور ہندوستان میں ہمالیہ کے دامن سے لے کر کیپ کیمرون تک پھیلے ہوئے جنگلات میں ملتا ہے۔ چٹانوں کی دراڑوں اور محفوظ مقامات میں گھنٹن ان کی رہائش گاہیں ہوتی ہیں۔ دن کے اوقات میں خار پشت اپنے دل کے اندر ہی رہتا ہے اور شام کے اوقات میں باہر نکل آتا ہے۔ راتوں میں ان کی سرگرمیاں عروج پر ہوتی ہیں۔ اس جانور کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے جسم پر بڑے بڑے نائٹ پائے جاتے ہیں۔ خار پشت کی غذا زرخیز، درختوں کی شاخیں، اس کی چھال، پھل، دودھ اور لکڑی ہوتی ہے۔ ہرن کے گرنے والے سینگوں کو بھر شوق سے کھاتے ہیں۔ آپ تعجب سے سوچتے ہوں گے کہ ہرن کے پٹھانوں کو کھانے کی کیا وجہ ہوگی۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ ان کی بڈیوں میں کیشیم بھرا ہوتا ہے جس کے کھانے سے ان کے خار مضبوط ہوتے ہیں۔ موسم بہار میں درختوں کے پتے کھاتے ہیں اور موسم گرما میں پودوں کی نرم ہڈیوں کو ٹپکس کھاتے ہیں۔ لیکن موسم کے ساتھ ان کی غذا بھی بدلتی رہتی ہے۔ قدرت نے خار پشت کے جسم پر خار بنا کر ان کی حفاظت کے سہارا عطا کر دیے ہیں۔ جب کوئی دشمن خار پشت پر حملہ آور ہوتے ہیں تو وہ اپنے خار کو کھڑے کر لیتی ہے۔ نئے دیکھ کر دشمن مایوس ہو کر ہست ہمت ہو جاتا ہے اور حملہ کرنے کی جدت نہیں کر پاتا۔ ان کے جسم سے ایک تیز چمکتی ہوئی بو خارج ہوتی ہے۔ دشمن نئے موگھ کر خطرہ محسوس کرتا ہے اور حملہ کرنے کی جرأت نہیں کرتا۔ یہ جانور نمک خور ہوتا ہے یعنی نمک بڑے شوق سے کھاتا ہے۔ درختوں پر رہنے والے خار پشت دودھ، کھجی کے کھیتوں کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ لیکن فوری طور پر ان کے خار پشت درختوں کو بھی کچھ حد تک نقصان پہنچاتے ہیں۔

# مانو اور کیٹی



ایک گھر میں دو بلیاں رہتی تھیں۔ ایک کا نام مانو اور دوسری کا نام کیٹی تھا۔ گھر کی مالکن کو جانور پالنے کا بہت شوق تھا۔ اسی وجہ سے اس نے دونوں بلیاں پال رکھی تھیں، لیکن وہ ہر وقت آپس میں لڑتی رہتیں۔ ایک دن گھر کی مالکن کسی کام سے باہر گئی ہوئی تھی۔ مانو اور کیٹی کو بڑے زور

کی جھوک لگی لیکن گھر میں کچھ بھی کھانے کو نہیں تھا۔ اچانک مانو کی نظر فریق کے اوپر پڑی، جہاں پیٹ میں پیٹر کا سا کھانا لے کر کیٹی کو بتایا اور پھر دونوں نے پھلانگ لگائی اور فریق پر چڑھ گئیں۔ ایک طرف مانو، دوسری طرف کیٹی چلی گئی۔ درمیان میں پیٹر کی پیٹ تھی۔ دونوں پورا پیٹر حاصل کرنے کے لیے آپس میں لڑنے لگیں۔ اس سچی تالی میں پیٹر کا کھانا کھاتے گئے۔ مانو اور کیٹی اب بھی باہر آئے، فریق سے پھلانگ لگائی اور زمین پر گرسے پیٹر پر جھپٹ پڑیں۔ باہر لان میں درخت پر بیٹھا بندر انہیں کھڑکی میں سے دیکھ رہا تھا۔ اس نے سوچا کیوں نائے وقف بیٹوں سے کھانا اٹھایا جائے۔ وہ بولا "اے اچھی بیو! تم روزانہ کھانے پینے کی چیزوں پر ایک دوسرے سے لڑتی چھڑکتی رہتی ہو جس سے تم دونوں کو بھوکا ہی رہتا پڑتا ہے، اس لیے آپس میں لڑنے کی بجائے اتفاق سے کھانا برابر تقسیم کر کے کھایا کرو۔"

بندر کی بات سن کر کیٹی بولی کہ تم دونوں پیٹر کو آپس میں کس طرح تقسیم کریں؟ بندر بولا۔ "ناؤ میں تم دونوں میں پیٹر برابر تقسیم کر دیتا ہوں۔ بندر نے ایک ترازو لیا اور پیٹر برابر برابر تقسیم کر کے دونوں پلاؤں میں رکھ دیا مگر ایک پلا بھاری تھا، بندر نے ایسا پلا سے پیٹر نکال کر دوسرے پلا میں ڈالنے کے بجائے خود کھالیا۔ اس طرح دوسرا پلا بھاری ہو گیا تو بندر نے پلا سے پیٹر نکال کر اس طرح کرتے کرتے بندر پیٹر کھاتا گیا اور کیٹی اور مانو انتظار میں پیٹر کو چلانی ہوئی نظروں سے دیکھتی رہیں کہ شاید اب کی مرتبہ دونوں پلاؤں برابر ہو جائیں۔ بندر نے جب پیٹ بھر کر پیٹر کھالیا تو باقی تھوڑے سے بچنے والے پیٹر کو مانو اور کیٹی میں بانٹ کر پھلانگ لگائی اور درخت پر جا بیٹھا۔ بندر کی اس حرکت پر کیٹی غصے سے بولی۔ "اے بندر یہ کیا کیا۔ ہمارا پیٹر تم خود ہی کھا گئے، ہمارے حصے میں کچھ نہیں چھوڑا؟" بندر نے کہا "کیا کروں پیٹر کو برابر تقسیم بھی تو کرنا تھا۔ اب برابر کر کے کرتے پیٹر کم ہو گیا تو میں کیا کروں؟" یہ کہ کر بندر درختوں پر چھلانگ لگتا ہوا اور چلا گیا۔ مانو اور کیٹی کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکا تھا۔ وہ سوچنے لگیں کہ اگر وہ اتفاق سے پیٹر کھاتیں تو بندر انہیں اس طرح سے وقف نہ بنا سکتا تھا۔ انہوں نے فیصلہ کر لیا کہ وہ آئندہ ہر چیز میں چل کر کھائیں نہیں گی۔

# انعامی مقابلوں کے نتائج

## اکتوبر 2012ء کے درست جوابات

1. سورہ ہر قرآن پاک کے ”تیسویں“ س پارے میں ہے۔
2. حضور نبی کریم ﷺ کی سب سے بڑی صاحبزادی ”حضرت زینبؓ“ ہیں۔
3. عید الاضحیٰ میں قربانی ”حضرت اسمعیل“ کی یاد میں کی جاتی ہے۔
4. شاہ جو رسال مشہور شاعر ”شاہ عبداللطیف بھٹائی“ کی تصنیف ہے۔
5. قائد اعظم کی وفات ”ستمبر 1948“ میں ہوئی۔
6. آزاد کشمیر کے دارالحکومت کا نام ”مظفر آباد“ ہے۔
7. دہلی ”دریائے جمنا“ کے کنارے واقع ہے۔
8. مور کو انگریزی میں ”Peacock“ کہا جاتا ہے۔

اکتوبر 2012ء کے شارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹو گراف کے ساتھ ان کی ایک کتاب حاصل کرنے والے خوش قسمت ”محمد عماد خان ولد محمد شہزاد خان۔ کراچی“ قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ ”محمد عماد خان“ کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

**کراچی:** اریبہ نور۔ تیمور حامد۔ جواد علی۔ ریاض سلیم۔ زرین شاہ۔ سیدہ علیا سرور۔ شاکستہ رضوان۔ طاہرہ احمد۔ طوبی دانش۔ عاکشہ زاہد۔ فیصل خان۔ فوزیہ افضل۔ فاطمہ علی۔ محمد عماد۔ میمونہ خان۔ محمد فیضان۔ محمود شہباز۔ محمد سلیم خان۔ محمد حیدر۔ نمر حنیف۔ نیہا جبار۔ نازش رضا۔ **حیدر آباد:** خادر جنید۔ فرحان احمد۔ محمد عماد رضا۔ نوید خان۔ **راولپنڈی:** سمیرا نیاز۔ عاطف حماد۔ **سیالکوٹ:** شبانہ جلیل۔ **ایبٹ آباد:** سہیل حنیف۔ محمد شمیم۔ **سکسر:** انعم داؤد۔ فرزانہ حمید۔ حامد سلیم۔ **گوجرانوالہ:** زبیر ندیم۔ خاور علی۔ حسنین علی۔ **پشاور:** بدر زینب۔ شیر نواز گل۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** حنین خان۔ خالد ریاض۔ **آزاد کشمیر:** محمد احمد۔ محمد سلیم۔ سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

**کراچی:** زینب رضا۔ خلیل احمد۔ شاہد خان۔ مسز یاور۔ زیشان علی۔ شاہ میر۔ خافر علی۔ مہتمم حماد۔ ناصر جمال۔ نور احمد۔ **راولپنڈی:** محمد شاہد مسعود۔ ماریہ اسلم۔ **لاہور:** سعیدیہ اختر۔ زہمت مجید۔ ناملہ داؤد۔ **جہلم:** محمد افضل۔ محمد شاہزیب نواز۔ **ایبٹ آباد:** محمد ابراہیم اصغر۔



😊.... ایک شہر بچے نے کلاس میں داخل ہوتے ہوئے استاد سے سوال کیا

جناب! جو کام میں نے کیا ہے۔ ہو اس کی بھی مجھے سزا ملنی چاہیے۔؟ ہر گز نہیں۔ استاد نے کہا۔

تو سر، آج میں نے لہنا ہوم ورک نہیں کیا۔ (مرسلہ: تدم احمد پشاور)

😊.... باپ: (بیٹے سے) تم نے تمام سوال غلط کیوں کیے...؟

بیٹا: کیوں کہ یہ اس زمانے کے متعلق پوچھے گئے تھے جس میں پیدا بھی نہیں ہوا تھا۔

(مرسلہ: ایڈر فٹن۔ لاہور)

😊.... ایک لڑکا ڈاک خانے جا رہا تھا۔

تیز ہوا کا جھونکا آیا تو پتا تھا سے چھوٹ گیا۔ اس نے پکڑنے کی بہت کوشش کی،

لیکن جب ہاتھ نہ آیا تو بولا، ”چلو جانے دو ہوائی ڈاک سے پہنچ جائے گا۔“

(مرسلہ: شمسہ عزیز۔ لاہور)

😊.... ایک عورت نے اپنی پڑوس سے کوئی کتاب منگوائی اور کہلوا یا کہ پڑھ کر تھوڑی دیر میں بھجوا دوں گی۔

پڑوس نے جواب میں کہلوا یا کہ میںیں آکر پڑھ لو۔ کچھ دن کے بعد پڑوس کو جھاڑو کی ضرورت پڑی۔ پڑوس نے اسی عورت سے جھاڑو منگوائی جس نے اس سے کتاب منگوائی تھی۔ عورت نے کہلوا یا: میںیں آکر جھاڑو دے لو۔

(مرسلہ: رضوان علی۔ کراچی)

😊.... مریض جس کے گلے کا آپریشن ہوا تھا نرس سے بولا: کیا آپ ایک گلاس پانی لا سکتی ہیں...؟

نرس: کیا تمہیں پیاس لگی ہے...؟ مریض: نہیں میں تو یہ دیکھنا چاہتا ہوں کہ کہیں میرا گلا لیک تو

تہا رہائی تاریخ کے پچیس میں ہو گیا؟ جب وہ پیدا ہوئی تھی



روحانی ڈائجسٹ



# محفل مراقبہ



## مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں  
جدید خدمت خلق کے

تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج  
کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نبردیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے  
دوپہر تک ہوتی ہے اور صبح کی دوپہر 3:45 بجے نبردیئے جاتے ہیں اور ملاقات  
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد  
سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت  
کریمہ کا قلم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ  
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا  
نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں  
اللہ جیم و کریم نے ہماری دعا میں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد  
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

## قارئین کی اکثریت نے اکتوبر 2012ء کے ان مضمین کو بہتر بین قرار دیا

1. اُمت مسلمہ اور دور جدید کے چیلنجز..... ایمل احمد خان
2. حضرت میاں میر..... محمد اقبال سیستانی
3. عقل حیران ہے! سائنس خاموش ہے.....
4. پہلے خود شائستگی اپنائیں پھر بچوں و تعلقین کریں..... صاحبہ رحمت
5. اگیا بیتال.....



اکتوبر 2012ء کے بہترین مضامین منتخب کرنے والوں میں سے ترقی اندازی کے ذریعے حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آؤگراف کے ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والے خوش قسمت "اسامہ خالد ولد محمد خالد" کو فٹہ "قرآن پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ "اسامہ خالد" کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتے ہیں۔ انعام موصول ہونے پر خط لکھ کر ادارے کو مطلع کر دیں۔

## روحانی ینگ و انٹرز کلب

(روحانی ینگ و انٹرز کلب میں شمولیت کے لیے اپنی ادارت  
اس کلب کو لکھ کر کے ان کا ایلیفٹ اور  
تعمیرات ہمراہ ارسال کیجیے۔)

نام	_____
ولدیت	_____
عمر	_____
تعلیم	_____
پتہ	_____
اسکول کا نام	_____
تعلیم پتہ	_____
مدرسہ	_____
تعلیم پتہ	_____
ای میل ایڈریس	_____

## بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

(بچوں کے صفحات کہانی، نظم، لطیفہ اور تصاویر ارسال  
کرتے ہوئے کو پین میں مطلوبہ کوائف تحریر کر کے ہمراہ  
منسلک کریں۔)

شاہکار۔ خالدہ جاوید۔ غاوریہ۔ حنفی شاہد۔ خلق الزمان۔  
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عام۔ دانش انجم۔ دانش  
مقصود۔ درویش بنتی غازی۔ دلاور منظور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔  
ذیشان احسن۔ رئیس اللہ بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت  
اخلاق۔ راحیلہ سرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی  
بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ  
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رفیقہ  
فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ اکرم۔ روینہ  
ذوالفقار۔ روینہ یاسمین۔ روینہ اسلم۔ روینہ اشرف۔ رونی شاہ۔  
ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ  
یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ  
پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقا خان۔ زریں احمد۔ زریں صدیقی۔  
زینتہ نسیم۔ زینہ خالدہ۔ زلفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجدہ  
اقبال۔ ساجدہ سیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔  
سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سرش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔  
سعدیہ مہین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ  
ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلوی  
بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سیرا انصاری۔ سیرا اتول۔ سہیل  
فاطمہ۔ سہیل ریاض۔ سنیدالطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

انان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توحیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عرفان علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارغ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شائستہ تیمور۔ شائستہ سعید۔ شائستہ عادل۔ شائستہ عامر۔ شائستہ مقبول۔ شائستہ نورشان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔ شاہد پرویز۔ شاہد خانق۔ شاہد محمود۔ شاہد نسرین۔ شاہد۔ شائستہ کول۔ شائد ناز۔ شائد سلیم۔ شائم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ کھیل خان۔ کھیل پرویز۔ کھیل طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد۔ صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہزاد۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد ممتاز۔ شہزاد غنی۔ شیخ ناصر انور۔ شیخ کارمان عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ نغم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صابرہ پرویز۔ صاحبزاد۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ ایشین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارفہ بیگم۔ عارفہ تبسم۔ عارفہ سلطنت۔ عائش علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاتق سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالولی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عطیہ پرویز۔ عطیہ توحیف۔ عطیہ علی۔ عزیز۔ عطیہ عمران۔ عطیہ کارمان۔ علی احمد۔ علی اطہر۔ علیم الدین۔ عم کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عتبرین حدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پرویز۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دنگیہ۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غفور حسین۔ فاکرہ نذیر۔ فاکرہ یوسف۔ فاکرہ احمد۔ فاکرہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراف حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطنت۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرح فرحان علی۔ فرحاندہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت بہین۔ فرح جمیل۔ فرح جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ فریہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل مجبور۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہیدہ کھیل۔ فہیم بلوچ۔ فہیم فہیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ فاسم محمود۔ فاضی شیر محمد۔ قرآن حسین۔ قیسر سلطنت۔ کاشف۔ کارمان اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔ کول ریاض۔ کوشل اقبال۔ لانیہ عادل۔

لبنی اشفاق۔ لبنی نور۔ ماجد عزیز۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اکمل۔ محمد اسماعیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد ائین۔ محمد انیس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد بدیع الغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جمید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور۔ محمد شاکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فریدز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد ضیہ خان۔ محمد ناصر۔ محمد نیل مصطفیٰ۔ محمد نیکم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نجم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمد عبدالغفور۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد باہر۔ مرزا عمیر۔ حفیظ مریم نیل۔ مسز ادریس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیہ احمد۔ ملیہ علیہ۔ ملیہ سعید۔ ممتاز اطہر۔ منصور منظور عالم۔ منور باہر۔ منور سلطنت۔ منیبہ ہاشمی۔ منیزہ سلیم۔ موکی خان۔ مہر النساء۔ مہربین اشہد۔ میر جمین۔ میر ظہیر الدین۔ میوند طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہیر۔ ندیم راشد۔ زہمت آراہ۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین حیدر۔ ناصر نند۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصیر الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیم عظیم۔ نعیم وحید۔ نغمہ ریاض۔ نعیش احمد۔ نگہت سیمہ۔ ناہید آفریدی۔ نمرہ کول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جاوید۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نبھال احمد حدیقی۔ واجد حقنی۔ واصف حسین۔ وحید الدین۔ وجہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہیدہ۔ ہانس نسیم۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسین امجد۔ یاسمین۔ یوسف۔

**حیدر آباد:**

احمد علی۔ اختر محمد۔ ارجمند۔ ارسلان۔ ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسد۔ امراہ حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ اشقین۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقراء۔ اکبر بھائی۔ امیرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ آمینہ۔ انجم سعید۔ انیلا۔ بدر علی۔ بشری شاہد۔ بشری سعید۔ بشری ریاض۔ بہاول الدین۔ بتابدہ۔ تجلی حسین۔ تصور جمیل۔ تحویر۔ توحیف۔ ثانیہ۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمنینہ۔ نند۔ ثمنینہ۔ ثناء فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء محمد۔ جاوید۔ جعفر۔

بند۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ۔ حبیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسینہ۔ حفیظ عارف۔ حفیظ۔ حمید حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ راہد۔ دانش۔ نورشائستہ۔ دلاور حسین۔ دشاوہ راہد۔ راحت طاہر۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخشانیہ احمد۔ رسول بخش۔ رضاعلی۔ رضوان طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔ روبینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زبیرہ عاشر۔ ذویہ جمین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ ہاشمی۔ سدرہ شاہد۔ سعیدہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ روین۔ سبحان اللہ۔ سبحان غفور۔ سوز علی۔ سید امجد علی شاہد۔ سید کاشف۔ سید محمد نور۔ سیدہ عمرین بانو۔ سیماکبر۔ سید شائستہ رضوان شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہد نسرین۔ شاہد بانو۔ شرمین کول۔ شگفتہ عابد۔ شاکلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم بھائی۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ سائیمہ مجید۔ صادق وحید۔ علیہ علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ صنوبر بیگم۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ کھیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر شیخ۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبد الغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالحق۔ عبدالکریم۔ عبدالواجد۔ عمرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ مجید۔ فرحان علی۔ فرحان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ فلک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ۔ محمود۔ کول مجید۔ کول علی۔ کوشل پرویز۔ کوشل منیر۔ کوشل شاہد۔ کوشل شہناز۔ گل رخ۔ گلزار مجید۔ لانیہ قررا۔ لاریہ فیاض۔ لبنی رضا۔ ماریہ انجم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ مبین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جمیلہ۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زہرہ۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عماد۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطنت۔ منیر خالد۔ مہوش خان۔ آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ زہمت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نصیہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جمال۔ نور محمد۔ نور ظفر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشاہی۔ قیوم۔ نوشین انجم۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ داؤد علی۔ واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہادیون اشرف۔ ہائیس۔ ہنزہ طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوشل۔

**نورپور:**

ابوبکر احمد اقبال۔ احمد حسن۔ اسلم شاہد۔ ارشد احمد۔ علی ارم۔ اسد۔ اسما جاوید۔ اسما اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔

آصفہ۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ انجم رضا۔ انیلہ بٹ۔ بانجی اقبال۔ بشری۔ بیال صاحبہ۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تنویر۔ ثمن۔ ثمنینہ۔ ثناء۔ ثویبہ۔ جاوید۔ جاوید جہانگیر۔ حاتمہ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ ڈاکٹر دافنا طاہر۔ دل نواز۔ ڈیشان۔ راجل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رل اشرف۔ روینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ ساجان جاوید۔ سدرہ۔ سعیدہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمر۔ سمیرا۔ سمیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جمین۔ شائستہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ شبنم۔ شامیر حسین۔ کھیل۔ شگفتہ۔ شاکلہ۔ صائمہ۔ صحرا۔ صنوبر الحق۔ خازنہ۔ خاتق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاتق حسین۔ عامم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفا۔ عرفان عقیلی۔ عرفان۔ عرفان۔ عرفان۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فاکرہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قہارہ۔ کائنات۔ کارمان۔ کارمان۔ کنزل۔ ماکہ۔ مبارک علی۔ مبشر۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد باہر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عامر۔ سعید ملک۔ حیدر منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہربین ناصر۔ منک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلہ۔ نسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔

**راولپنڈی/اسلام آباد:**

انجم۔ آصف جاوید۔ آصف ریاض۔ آمنہ بی بی۔ بانو۔ بشری سلیم۔ بشری غوث۔ بیتش عامر۔ بیتش عمران۔ پروین اختر۔ تبسم افزاد۔ تحسین اسلم۔ ثمنینہ۔ حامد۔ حسن آراہی۔ حسین فرید۔ حفیظ بی بی۔ حفیظ سلطنت مرزا۔ حمیدہ بیگم۔ حمیرہ حیات النساء۔ خالدہ۔ خدیجہ بی بی۔ خورشید بی بی۔ خورشید بیگم۔ خیر انساہی۔ ڈاکٹر ساجد غوث۔ ڈاکٹر عائشہ۔ ڈاکٹر نادیہ۔ راشدہ۔ وسیم۔ راشدہ۔ رفیقہ بی بی۔ رقیہ۔ روینہ کوشل۔ روینہ یاسمین۔ ربیعہ بیگم۔ ریحانہ مظہر۔ ریحانہ نجیبہ۔ زاہدہ بیگم۔ زبیرہ اختر۔ زبیرہ بانو۔ زبیرہ بی بی۔ زینب نور۔ زینت بی بی۔ سارہ۔ سائرہ۔ سلیم۔ سبط الحسن شاہد۔ محرش فیض۔ سرفراز۔ سرور جان۔ سعیدہ کول۔ سعیدہ نعیم۔ سکندر محمود۔ سکینہ طاہر۔ سلمان فیض۔ سلیم اختر۔ سلیم۔ سیدہ ارم۔ سیدہ کول۔ شائستہ جمین۔ شاہد۔ شائین اختر۔ شائین اختر۔ شائد کوشل۔ شائدہ علیم۔ شفیق جیلانی۔ شفیق سلطنت۔ شمیم اختر۔ صبا جاوید۔ صبا حامد۔ صدف۔ صفوان بی بی۔ صفویہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طارق مسعود۔ طاہرہ سلمان۔ طیبہ۔ بتول سید۔



عابد نذیر - عالیہ بانو - عاشق علی - ناصر لیائی - عائشہ مسعود - عائشہ - عبید اللہ - عثمان مشتاق - عدنان غوث - غدر شاہین - عرفان شاہین - عروث ناز - عزیزاں بی بی - عطیہ شاہین - عظمت کریم - عطی غلز - غلام مظہر - عمر مشتاق - عمران جاوید - عمیر - غلام صفری - غلام ٹوٹ چوہدری - قاسم بی بی - فتح بی بی - فخر الاسلام - فخر انساہ - فرحت یاسمین - فریدہ دانش - فہیدہ - فیض احمد سمیل - قاضی ناصر محمود - قلوب خان - قیسرہ بانو - کاشف جاوید - کامران جاوید - گلاب جان - گلستان احمد - لیانت - محبوبہ طاہرہ - محمد افضل - محمد اقبال - محمد اقدار - محمد جان - محمد ساجد - محمد طاہر - محمد عارف - محمد عاقل - محمد عبید اللہ -

**فیصل آباد:** - آسہ - آصف جاوید - آصف - اشتیاق - اشفاق عبیر - اعجاز حسین - بانجی زین - برہان علی - بشری اقبال - بشری چیٹائی - پروین رشید - تاج محمود - توصیف ناصر - ثمنہ منصور - جاوید اقبال - جاوید جمیلہ احمد - حاجی شوکت علی - حاجی محمد سلیم - حاجی مقصود حسین - حامد رشید - حرم مقصود - حمید زاہد - حنا علی - خالد - خاور رشید - دانش فیصل - دانش مقصود - دانش یونس - دلبر عدنان - ذیشان احمد - راشد جوریہ - راشد کبیر - رانا عثمان نادر - رانا عثمان - رانا محمود صادق - رفت فیصل - رفت مختار - رفیق انور - رفیق - رونی عدنان - رونی - روشن برہان علی - ریسہ شوکت - زاہد ہمایوں - زبیدہ بی بی - زریبہ آصف - زین العابدین - سدرہ کرن - سعید طارق - سعیدہ خاتون - سہا بی بی - سمیل احمد - سیف الدین - سیماں بی بی - شاد - شفیق صباہ - شمنہ - شہناز محبوب - صابران بی بی - صائمہ جاوید - صائمہ نعش - ضیاء گل - طاہر لطیف - ظہیر احمد - طاہرہ - عاصم رشید - عامرہ نسیم - عامر - عبدالرشید ملک - عادل - عظمی نسیم - عظیم زاہد - علی ذیشان - غلام مصطفی - فائرہ جمیلہ - فائرہ کامران - فائرہ - فخر انساہ - فرحت کوثر - قدیر احمد - قمر انساہ - کلثوم یونس - کوثر انساہ - حسن فاروق - محمد احمد - محمد مدثر - محمد سلیم - محمد ودخان -

**ایبٹ آباد:** - اسلم پرویز - برکت بی بی - صلاح الدین - امین صلاح الدین - ام حبیبہ - بانو جاوید علی - حسہ افزہ - حنیفہ - فدیجہ فاروق - دروازہ ذوالفقار - ذیشان محمد خان - راحت سلطانیہ - رخسانہ - ریضہ بیگم - ریحانہ - زاہدہ حبیبہ - زاہدہ خاتون - ساجد علی - سرور جان - سعیدہ - سعیدہ احمد خان - سعیدہ - سفینہ - شیخ سکینہ خانم - سلیم شہزاد - سیف احمد - شازیہ سعید - شازیہ - شایان - شہاد احمد - شیانہ سعید شیانہ - شائلہ - شہناز اختر - طاہرہ - عابد جان - عارف - عبدالرشید - عبد السلام - عبد الستار - عبد الحمید - عبد الحزیب - عبد الہادی - عدنان محمد خان - عدنان - عرفان جمیل - عرفان - عصمت النسابی - عفت - عقیلہ خواجہ - غزالہ نعمان - غلام رسول - غلام مصطفی - غلام بی - فرح - فرزانہ نصیر - نوزیہ - فہیدہ - فہیمہ انساہ - قمر

انساہ - قیسرہ سلطانیہ - کامران جمیلہ - کمال الدین - گوہر جہاں - عدلیہ ماریہ - حسن ہاشم - محفوظ اسمن - جمہا نگہ - محمد خواجہ شہباز - محمد حجاج - محمد سراج الدین - محمد صمد علی - محمد عثمان غنی - محمد نور محمد وسیم - محمد فاضل خواجہ - محمد کمال -

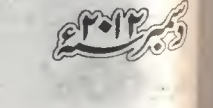
**گجرات:** - آنا شاہد - ارشاد بی بی - امتیاز - بارہ صدیق - بیخیں اختر - تنویر العظمیٰ - تنویر حسین - جاوید اقبال - جاوید اقبال - جاوید جمال بی بی - حافظہ محمد امین - حسین بی بی - حکیم محمد ارشد - خورشید بی بی - داؤد احمد - راہب بی بی - راشد محمود - رضوان صاحب - رضیہ بیگم - رفعت زاہد - زریبہ اختر - ساگرہ - ساجدہ - سارہ - سرداران بی بی - سید اختر - سعیدہ بانو - سکینہ بی بی - سلیم احمد - شاہہ بیگم - شہزادہ صدیق - شریف بی بی - شائلہ بچین - فہیمہ ہارون - شہناز کوثر - شہناز صفدر حسین - صفیہ بیگم - صفیہ - ظاہرہ امین - طیبہ - ظفر - اقبال - ظہیر اقبال - عالیہ بانو - عاتقہ - عین - عامر شاہ - عبدالغفار - عزیزین - غلام طاہرہ - فیاض حسین - قمر سلطانیہ - کاشف جمیلہ - مبشر حسین - محمد اشرف - محمد شفیق - محمد عامر - محمد کاشف - محمد نواز - محمد یوسف - محمد یونس بٹ - مدیحہ شہناز فاروق - مرزا امیر احمد - مسز پروین - مقبول احمد - مقصودہ ملک محمد انوار - منظور بی بی - نایاب - نجم اللہ - نادم اختر - نذیر بی بی - نفیسہ بی بی - نجمت بی بی - نوید اختر - ڈاکٹر سلیم - ڈاکٹر غلام ربانی - ہارون جمیل - یاسر اقبال - بیگم جمیل -

**سیالکوٹ:** - اجمل رسول - احمد حسین عابد - آمنہ تیمور جان سعیدہ اسلم - اسما قمر - اقبال بیگم - اقبال - امجد عباس - امینہ بیگم - امینہ - امینا عبیر - انیلہ جاوید - اوسن - بشارت - بلال - بیگم اسلم - تہسمین - تنزیلہ - تنویر عباس - ثاقبہ - ثریا بیگم - ثمنہ کوثر - ثمنہ جمیلہ - ریاض - جمیلہ - جواد چوہدری - ریاض - چوہدری شام بی - رضوان بی بی - رضیہ بیگم - رقیہ حامد - رمضہ - روبینہ - رونقہ - روبینہ رومی - زریبہ - زینت - ساجدہ - ساجدہ - ستارہ بیگم - سجادہ سدرہ - سر فراز سعیدہ پروین - سلمیٰ ظفر - سنی - شازیہ - شاہد اقبال - شاہد بیگم - شہناز شہزادہ خاں - شہلا - شہناز - صائمہ خانم - صائمہ فیصل - صائمہ - صباہ اکبر - طاہرہ محمود - طاہرہ - محمودہ طاہرہ - امینہ طوطا - فاطمہ طیبہ - صائمہ - عائشہ - عاتقہ - عارف - عاصم علی - عائشہ حیدر - عبدالقدوس - عبداللہ - عبدالرحمن - عبید النور - عتیق الرحمن - عرفیہ عبیر - عشت - عطیہ نعمان - علی حسین - علی علیش - غزالہ - غلام شہیر - فائقہ - فاطمہ - فرخ نامہ - فرخ قائم - فرزانہ - فریوز بی بی - فیصل حیات - قصرہ بانو - قمر انساہ - کاشف جاوید - کاشف حیات - کامران اعجاز کامران - واجدہ کلثوم بی بی - کوثر وہاب - کول ریاض - کول شاہ - کول علی - گلشن نصیر - لطیف خان - اللہ دتہ - اللہ رکھا

بشر علی نصرت جمیل - مٹی الرحمن - مجاہد مظہر - مجید جمیلہ - حسن خان - محمد اسلم راحت - محمد اکرم - محمد حنیفہ - محمد مشتاق - محمد مختار اقبال - محمد نعیم - محمد وسیم - محمد یونس حامد - محمد یونس - مدثر فرید - مریمہ - مریمہ - مریمہ - معافی چوہدری - ملک جمیلہ - ممتاز - متان - میوٹ - نادیر - نادیہ - نادیہ اختر - نجمہ - نسرین - نسیم - نصرت - نعمان طارق - نسیم - نورین نعمان - نویدہ طاہرہ - نویدہ خالدہ - ڈاکٹر لیلی - ہنسہ شاہد -

**چینوائف:** - اقبال اسلم - اکبر رشید - اکھیاں - امجد علی - امجد علی - امیر علی - انور علی - اجالا - آصف - باباصادق علی - بانجی ششم - بانجی مننیہ - بیاول شیر - بہزاد عارف - بیگم حفیظ الرحمن - بیگم عابد لام - پروینہ زہرا - فقرہ - پر وقتسر اسلم - پروینہ رحیمہ - عبدالحمید - پروینہ فقیر احمد - پروینہ محمد الیاس - پریمان - نصور حسین - تنویر علی - ثریا وادیہ - چچا محمد اسلم - حاجی خوشی محمد - حسن رضا - حسین ظفر - حفیظ الرحمن - خالدہ - خالدہ فیاض - خدیجہ - ڈاکٹر غلام علی - ذوالفقار علی - راہب بی بی - شمسین - راجہ ممتاز حسین - راہیہ سعیدہ - رانی ساجدہ - ریحانہ - رضوان منیر - رضیہ عمر دروازہ - رشادہ نور - روبینہ طارق - روبینہ عارفہ - تاکلیہ یاسین - زاہدہ نوازہ - زمیلہ سعیدہ - سرد جمال - سعدا اقبال - سید عابدہ - سید عارف حسین - سید علی رضانا بادی - شاہد منیر - شیانہ عابد علی - ششم عمر دروازہ - شیر حیدر - شوکت علی - شہناز - شیخ طاہرہ نسیم - شیخ محمد نواز - صفدر علی - خابد علی - عارف حسین - عالیہ جمیلہ - عبدالسلام - عبیدہ علی - عذرا بیگم - عرفان باری - عرفان حیدر - علی رشادہ - عطیہ عارفہ - فتح بی بی - فرحت رفیق - فریدہ - فہمی نور محمد - فہیمہ حسن - قاضی عادل عباس - قاضی محمد اشرف - قاضی مسعود عباس - قاضی نادر حسین - کاشف - کرن الیو بکر - کرل نذر حسین - کوثر عمر دروازہ - گلشن عمر دروازہ - لیلت علی - محمد الیاس - محمد رفیق - محمد زاہد قاسمی - محمد سعیدہ - محمد شریف - محمد طاہرہ - محمد عظیم - محمد علی - محمد علی - محمد مشتاق - محمد مظاہر - محمد افضل - چگا - منزل قاسمی - مظاہر حسین - عازہ احمد - حاکمہ طاہرہ - مولانا نور علی - ملک ساجد علی - ملک محمد جعفر - ملک محمد شہزادہ - ملک نصیر احمد - محمد عمر حسین - میاں عمران - میاں محمد تعویذ - فائزہ - نصر علی - نسرین نمرہ - نور الہدیٰ -

**ملتان:** - احسن وقار - احسن احمد - احسن احمد سعیدہ بی - احمد اختر بی بی - ارسلان انساہ - اعجاز - افضل - اکرم الحق - ام اجمل - ام زمر - ام راہبہ - ام سلمیٰ - امان الحق - امداد - آمنہ انوار - انجم - انیس الرحمن - ایس ایم بیروغ الدین - ایمن - ایوب - بشر احمد - بشری مظہر - بشری بی بی - بی بی کوثر - پروین کوثر - توفیق تیمور - ثانیہ طارق - ثمنہ - شملہ فضل - شامہ ثویبہ - جاویدہ جاویدہ - جمال - جمیل احمد - جمیلہ لیانت - جمیلہ - جمیلہ عثمان - جواد - جوہرہ - جوہریہ - حسن - حسن فضل - حسن حینز - حنا انیس - خاتون بیگم - خالد اکبر - خدیجہ - حفیزہ جمال - دانش



بشیر - دلدادہ - وصالا بی بی - زینہ سندس - راہبہ - دائرہ - رخسار - رخسانہ - انجم - رضوان علی - رضوان علی - رضوان - رضیہ - روبینہ واہ - ریاض - رحمان - زاہدہ نسرین - زینہ وقار - زینہ - ساجدہ - سحرش بیٹی - سحر مرزا سعیدہ - سلمیٰ محبوب - سورہہ جمیلہ - سنی - شاہدہ شاہدہ پروین - شہقتہ پروین - شفیقہ - شکیلہ - شمیم حق - شمیم - شہزادہ پرویز - شہلا - شیرازہ - صف طاہرہ - صاحب - طاہرہ - طاہرہ - عائشہ اکرام - عائشہ اکرام - عائشہ مظہر - عائشہ ندیمہ - عابدہ عالیہ - عامر - عبدالرحمن - عبداللہ - عثمان - عدنان - غزنا - عرفان - عرفان الحق - عروج - عزیزہ جمیلہ - عزیز علی انیس - علی حسن - علی - علیزہ - فاطمہ - علیزہ جمیلہ - عمادہ الطاف - عمران - سنی - عثمان - غلام محمد فائرہ انیس - فائرہ - فاران - قادر - قادر - فارحہ - فاروق - فاروق - فاطمہ - فرحان الحق - فرحان خالد - فرحانہ - فرحت - فرجیہ - فرخ - فرسوس - فرزانہ کنول - فریانا - فریدہ احمد - فریدہ قائم - قرۃ العین - قمرانہ - کریم بی بی - کلثوم - کنول - کنیزہ - کنیزہ - لاریبہ ماریہ - ہاہ نورا - نورہ - عثمانی - محسن خان - محسن طارق - محمد ارسلان - محمد علی - محمد علی - محمد فاروق - مرتضیٰ کاشف - منزل بی بی - مسرت - مزناہ - مسرت شاہد - مسرت فضل - مسرت منظور - مسرت - مسز کوثر خالدہ - مصباح - قمر - مصباح - مظہر علی - من راہبہ - مزناہ - منور طارق - منیر احمد - منیرہ - میوٹ - میاں غفورہ - میرب خالدہ - رفعت - نائکہ - نادیہ - نادیہ - ندمیم باغی - نرس مسلمانہ - نسرین اختر - نسرین اکرام - نسیم اختر - نسیمہ مظہر - نصرت منظور شاہہ - نصرت - نعمان - نور الدین - نورین احسن طارق - نورین - وحیدہ - وقارہ - وقاص - ولیدہ - یاسر - یونس -

**پشاور:** - اشفاق محبوب - اسمن علی - اصغر کوثر - اعجاز احمد - افضل احمد - ام سمنہ - امتیاز احمد - سروردی - ایمان لطیفہ - آسیہ پروین - آمنہ - بلقیس بیگم - پرویز محبوب - پروین - تمیمہ نازہ - نصور - ثمنہ طاہرہ - جاوید برکی - حسن تقویٰ احمد - خالد تارڑ - خالدہ نذیرہ - خاور داؤد احمد - دلاور حسین - باب زینب - رضوان احمد - ریحانہ - زاہدہ لطفہ - زاہدہ زہیر احمد - زین العابدین - ساجدہ کوثر - سعید صدیق - سلمہ شوکت - شاہدہ - شاہدہ صمدین - شاہدہ پروین - شوکت جاوید - صفیہ بی بی - طاہر رشید - عاشق علی - عالیہ - عبدالائق - عبدالرزاق - عبدالغفور - عبداللہ - عصمت شاہد علی - محمد علیان - عمیر سلطان احمد - فائرہ نذیرہ - کائنات نسیم - کلثوم سعیدہ - گلزار بیگم - محمد ارشد - محمد اکبر - محمد خالد - محمد طارق - محمد عامر - مسرت - مشتاق - معصومہ اقبال - منزل مقبول - ناصر جاوید - ندیم احمد - ندیم صابر - نذیر احمد - نصیر احمد - نوید صدیق - ولیدہ لطیفہ باغی - ہشام احمد -

**راولپنڈی:** - احتشام احمد - احتشام صدیقی - احمد تصور - احمد مدثر - احمد نواز - اخلاق - ارشد علی - ارم شاہین - اسفندیار خان - انشاں علی -



اقصی جاوید اللہ بخش۔ انم ریاض۔ انور مقصود۔ انیس اختر۔ انیلہ ریاض۔ بشری احمد۔ بشری ریاض۔ بشری بخند۔ بشری احمد۔ بیگم میان محمد۔ شریانیکم۔ حاجی رزاق۔ حاجی نذیر احمد۔ حیرا یاسین۔ خاتون بی بی۔ خالدہ بخیر۔ دانش۔ دانیال۔ ڈاکٹر اسد صدیقی۔ راجہ کامران۔ رابرٹ جاوید۔ رابعہ کامران۔ راجہ نور احمد۔ راجہ وقار۔ رحمت شاہ۔ روزینہ۔ ریاض احمد۔ زاہد دیکم۔ زین تاج۔ زیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سادہ محمود۔ سائرہ ظہور۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سردار خان۔ سدیدہ فرم۔ سدیدہ کول۔ سلطان محمود۔ ستیش خاں۔ شاہدہ یاسین۔ شمشاد احمد۔ شیر ریاض۔ شمیم اختر۔ شہناز نذیر۔ شیا ظفر۔ صمیمہ بیگم۔ صدف زیم۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ عابدہ صادق۔ عائشہ زیم۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرزاق۔ عبدالوحید بیگم۔ عبیرہ خان۔ عدنان نذیر۔ عذرا مقصود۔ عرش الہائی۔ عرش النساء۔ علی۔ عمران اجازت۔ عمیر عامر۔ غلام فرید۔ فرید مظہری۔ فوزیہ بی بی۔ فہیدہ کوش۔ فیصل نذیر۔ فیصل۔ قاریہ۔ کاشف حذیفہ۔ نقی شاہین۔ نادیہ نام۔ وقار شاہین انور۔ محمد احتشام صدیقی۔ محمد احمد سلمان۔ محمد افضل۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد آصف صادق۔ محمد آصف۔ محمد ضیف ذوق۔ محمد حنیف۔ محمد عثمان صادق۔ محمد نعمان۔ محمد انور احمد۔ مدیحہ وقار۔ مسرت ممتاز۔ مشتاق احمد۔ مہر انساہ۔ میوش۔ میاں محمد۔ نادیہ طاہر۔ نازیہ کول۔ ندا اجازت۔ نسیم اختر۔ نعمان اجازت۔ نورین طاہرہ۔ نوشین عدنان۔ وجیہہ صدیقی۔ ویم فضل۔ وقار احمد۔

**میریور خاص :-** اختر محمود۔ اختر علی۔ ارشاد بی بی۔ اسلم نجم فریدہ۔ اجازت احمد۔ اجازت حسین۔ اکرم۔ امجد۔ انور۔ انبالا۔ تاج الدین۔ ثروت جہاں۔ حیرا افضل۔ حیدر خان۔ ذوالفقار علی۔ رضوان منیر۔ سمیرا افضل۔ شاہد حسین۔ شاہدہ محمود۔ شبنم ربانی۔ شمیم حیدر۔ شہناز۔ فتح محمد اکمل۔ صادق۔ صبا حنیفہ بیگم۔ عابد علی۔ عارف امتیاز۔ عامر قادری۔ عثمان شاہ۔ عدنان بیگم۔ عرفان۔ علی بخت۔ علی فراز۔ عمران۔ خاتروہ۔ فوزیہ۔ کامران۔ ہاہ نور۔ محمد ادریس۔ محمد ارشاد۔ محمد عارف۔ محمد علی۔ مظاہر۔ میر حسین۔ مسکان۔

**سانگھڑ :-** احسان خان۔ اصغر علی بھٹی۔ امجد بشیر۔ بلال۔ پرویز اقبال۔ پروین۔ جاوید احمد۔ جہاں زیب خان۔ عارث خان۔ خالدہ۔ غلیل احمد روزینہ۔ درولی۔ ڈیشان۔ ربانی۔ رحمان شاہین۔ زبیر احمد۔ ساجد خان۔ ساجد صدیقی۔ سرفراز۔ سلمان۔ شازیہ سلمان۔ شاہدہ نور۔ شاہین اختر۔ شانہ بھیس۔ شانہ یاسین۔ شمیم۔ شجاعت علی۔ صابر۔ صبا صدیقی۔ ساجد احمد۔ طوٹی انجم۔ خالد بیگ۔ عادل بیگ۔ عارف بیگ۔ عبدالغفار۔ شفیق الرحمن۔ عرفان الزماں۔ عروسہ ریاض۔ علی اصغر۔ عمر عبدالغفار خان۔ عمیرین۔ غلام رضا۔ عرفان۔ فیضان۔ کانات۔ کاشف۔ کاشف مظہر۔ کبریٰ۔ کوش۔ محمد

افضل۔ محمد ادریس۔ محمد جواد۔ محمد خرم۔ محمد تیمور۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد عمر ارشاد۔ محمد مشتاق۔ معروف۔ مقصود۔ مہرین گل۔ ندیم احمد۔ نصرت علی۔ نعمان۔ نصیر۔ نور العین۔ نوید۔ وحید۔

**وہاڑی :-** اسلم گل۔ اجازت احمد۔ اجازت حسین۔ انشاس۔ انشاس بخش۔ امیر بی بی۔ آسامہ۔ آیتہ۔ بشری۔ بلال ظفر۔ پرویز اقبال۔ تابندہ۔ تاج۔ تجل حسین۔ نور۔ ثروت۔ غمینہ۔ شانہ گل۔ شہ نور۔ جان عالم۔ جاوید اقبال۔ جلیل جعفری۔ جعفر۔ جمیلہ اختر۔ جنت جمیلہ۔ چاند علی۔ حاجی عیوب علی۔ حاجی عبدالرشید۔ حاجی ہارون۔ عارث ظفر۔ حامد۔ امینہ آپو۔ نور جہاں۔ حسان۔ حسین۔ حسین احمد۔ ناصر۔ حمیرا۔ خرم۔ حذرمان۔ خلیبہ۔ خلیل احمد۔ خوشیو بیگم۔ باناش عیوب۔ دانیال۔ درخشیاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راجیلہ۔ راشدہ صفت۔ راشدہ۔ رخصتہ۔ ریدین۔ رضوان۔ رقیہ۔ رش۔ روحانہ۔ روحانہ۔ روشن نظیر۔ رحمانہ۔ زینہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سہوہ۔ سلمان رفیق۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیمہ۔ سمیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انور۔ سیمہ شازیہ۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شہناز۔ شاہدہ نسرن۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شہاب۔ شبنم۔ شرمین کول۔ شریطان بی بی۔ شریفہ۔ شمیمہ۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمس۔ شمیمہ۔ آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالدہ۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ منیرہ۔ منیرہ علی۔ عل بلبلہ۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سخی۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبداللطیف۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ عیوب۔ عمران۔ خوالدہ۔ غلام محمد۔ غلام مظہری۔ فراز فرحمن۔ فرخندہ۔ فریدہ فرم۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کانات۔ کول۔ کوش پروین۔ کوش۔ کھٹکشاں۔ گل نشاس۔ گلشن آپا۔ لادیب اقبال۔ لانیہ۔ لیلی۔ محسن۔ محمد اجازت۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد شفیق۔ محمد علی۔ محمد وقاص۔ محمد لطیف۔ محمد نامر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیق احمد۔ مرحوم عبدالعزیز۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد وقاص۔ مرحوم آمنہ۔ مرحومہ بکرم اللہ۔ مرحومہ زینون۔ مرحومہ غفور بی بی۔ مرحول۔ مسرت۔ منظور انساہ۔ منور حسین۔ موہنا۔ مہدی۔ میوش۔ نازش۔ نازیہ نواز۔ نایدہ۔ نبیلہ ظفر۔ نگار۔ ندیم۔ نسرن بی بی۔ نسرن بی بی۔ نسرن۔ نسیم جہاں۔ نسیمہ۔

**سکھو :-** اسد علی اوجاں۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امیر حسین۔ امینہ۔ انور حسین۔ بلال احمد۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حظہ بہک ربانی۔ زریہ بانو سیدہ عظمت علی شاہ۔ شارخہ۔ شازیہ۔ شکیدہ اسد۔ صائمہ نسیم۔ صائمہ۔ طلحہ۔ فرزند جمیل۔ کاشف۔ محمد اسلم۔ محمد سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مس عالیہ بی بی۔ مسز رشیدہ بخیر۔ مسز فریدہ۔ متبول بیگم۔ منسوب احمد۔ موہنا۔ میجر طارق۔ نسیم۔ محبوب عالم۔

**اوکاڑہ :-** انجم احمد۔ اربیبہ خان۔ بیگم اسلم۔ برکت بی بی۔ نور جمال۔ شمیمہ وہاب۔ شمیمہ کوش۔ چوہدری غلام۔ حافظ رحمان۔ حنان۔ غدیچہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روینہ روحی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالد۔ شازیہ فرح۔ شانہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد بخیر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہناز۔ شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہر۔ عبدالرحمن قادری۔ میر الزرق۔ میر اللہ قدس۔ میر اللہ۔ غلام شمیم۔ غلام۔ طاہرہ۔ فریدہ منظم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوش پروین۔ کوش نسیم۔ کوش وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد شہناز۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد شریفہ۔ محمد شکیل۔ محمد شہناز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد فکیل۔ محمد احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہریہ مہرین۔ نامرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم عرفانی۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نورین اختر۔ نسیم احمد۔ وقار احمد۔

**ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام :-**

احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ لام علی۔ انجم ریاض۔ آندہ جمال۔ آندہ بی بی۔ تیمم۔ جمال حق۔ انصاف علی۔ انیلہ۔ بشری خان۔ بلال تربتی۔ بلال۔ بیگم طاہرہ۔ بیتش نصر بھٹی۔ شمیمہ۔ جنت بی بی۔ حبیب احمد۔ حبیبہ انور۔ حسین میر۔ حزوہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ ادیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ الحق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سدیدہ المناس۔ شازیہ۔ شمیمہ جمیلہ۔ شمیمہ احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہرا علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ صائمہ ڈیشان۔ صائمہ راشدہ۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔ طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوش۔ ظہیر۔ ظہیر الرحمن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عامر اخلاق۔ عالیہ نویدہ۔ عامر مرزا۔ عامر محمود۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوش۔ عابدہ مسرت۔ عارفہ۔ عامرہ۔ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ۔ میر الرحمن۔ میرا الحق۔ میر اللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عرفان ریاض۔ عروسہ سبح۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ صمیمت ارشد۔ صلیبہ بیگم۔ عثمان سمیل۔ عظمیٰ قوصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عرفان۔ حفیل۔ علی اکمل۔ علی عباس۔ علی۔ عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمر عمران الدین۔ عمران عباس۔ عمر۔ حفصہ علی۔ غلام داغیگر۔ غلام مسعود۔ طاہرہ بیگم۔ طاہرہ جمال۔ طاہرہ خاتون۔ طاہرہ فاخرہ۔ پنا۔ فاخرہ نذیرہ۔ فاخرہ احمد۔ فرحانہ یاسین۔ فرحت۔ فرخ

ابدالی۔ فرخ جمیل۔ فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فرخ دوساں جہاں۔ فرزند پروین۔ فرزند ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فریدہ حسین۔ فصد راشدہ۔ فواد۔ فوزیہ۔ فہیدہ۔ فیصل۔ فیضان۔ وقاص۔ قاصد۔ رحیل۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اجازت۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوش بیگم۔ کوش نسرن۔ لبنی ناز۔ مہناجم۔ مجاہدہ خاتون۔ محسن عمران۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد انصاف۔ محمد پرویز عالم۔ محمد نسیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سمیل۔ محمد طاہر علی۔ محمد عامر۔ محمد عابد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد نگار۔ محمد نسیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ مہراج حسین۔ ملکہ۔ میوہ سعید۔ منان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ میوش۔ یمن جان۔ نازیہ کوش نازیہ حسن۔ نازیہ جمیل۔ نایدہ منظور۔ نایدہ عمران۔ نگار احمد۔ ندیم انور۔ ندیم دیکم۔ ندیم احمد۔ نذہت۔ نسرن منظور۔ نسرن احمد۔ نسیم اختر۔ نسیمہ گل۔ نسیم۔ نعمان خان۔ نعمان عظیم۔ نعمان علی۔ نعمان۔ نسیم۔ نعمان سمیل۔ نگار سلطانہ۔ نگہت بہار۔ نور الحق۔ نور۔ نوشین۔ نوید وقار۔ نیاز علی۔ وابد حقی۔ وجاہت ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ۔ وسیم اکرم۔ ہاجرہ۔ ہارون ارشد۔ ہارون ارشد۔ ہارون دلاور۔ یوسف۔ مظہری۔ یونس۔

**مفتخرو :-** آندہ۔ آندہ عمیر۔ آسامہ۔ آسامہ خان۔ آسیہ۔ اشرف۔ آصف رحمن۔ آصف ناز۔ انشاس عرفان۔ انشاس رحیم۔ امیر بی بی۔ انیس طاہرہ۔ بارہ۔ بتول۔ بشیر۔ بشری۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز جمیلہ۔ تابندہ۔ تاج۔ تان بی بی۔ تجل حسین۔ تزیلہ کوش۔ نور۔ ثروت۔ شرین۔ شمیم۔ شمیمہ احمد۔ شمیمہ ناز۔ شانہ گل۔ شہ نور۔ جاننا عالم۔ جان محمد۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔ جعفر رضا۔ جمیل الدین۔ جمیلہ اختر۔ جمیلہ۔ جمیلہ شاہدہ۔ جمیل انور۔ جمیلہ احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ عارث۔ حرل حسینہ۔ حکیم یوسف۔ حماد۔ حمیدہ خاں احمد۔ حرم۔ خلیبہ۔ خلق الزماں۔ خوشیو بیگم۔ خوشنود۔ دانش سلیمہ۔ دانش وسیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخشیاں۔ درمین احمد۔ دلاور علی۔ ڈیشان۔ ذکیہ۔ رحمت۔ دانمہ شاہ۔ راحیلہ عبدالعزیز۔ راشد محمود۔ راشدہ پروین۔ رانا جمیل حسین۔ رانا عثمان۔ رانیہ طاہرہ۔ رباب۔ رشید احمد۔ رفعت فیصل۔ رفعت مختار۔ رفیق کبیرہ۔ رفیق۔ رقیہ انوار۔ رقیہ۔ روبلیہ نقی۔ روینہ۔ روبلیہ نسیمہ شوکت۔ رابعہ۔ راجہ۔ رامت۔ رانیل احمد۔ راحیلہ کشکش۔ راشدہ۔ راشدہ حفصہ۔ رخصتہ۔ رخصتہ ندیمہ۔ رشیدہ نواب۔



کی سوزش میں مفید ثابت ہوئی ہے۔

**طریقہ:** مریض کو آرام دہ حالت میں کمر کے بل لیٹنے کا مشورہ دیں۔ کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہو نہ زیادہ سردی ہو اور نہ گرمی دگھن۔ اپنے دونوں ہاتھ مریض کی آنکھوں پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیاں پیشانی پر اور انگلیاں رخساروں پر اس طرح ہو کہ سانس لینے کے لیے کھولی ہو۔ دوسے تین منٹ یہ عمل کریں۔ پھر اپنے دونوں ہاتھ دایں، بائیں گردن کی سائینڈر پر رکھیں اور دو، تین منٹ قیام کریں۔ ان دونوں مشقوں کو دو، دو مرتبہ کریں۔

**فوائد:** یہ مشق زلہ، زکام، کھانسی، گلے کی سوزش اور بخار میں مفید بتائی جاتی ہے۔ سانس لینے کی دشواری اور دمہ میں بھی مفید ہے۔



## بقیہ: اگیابیتال

یہ کیسے ہو سکتا ہے ماں باپ تو اپنی اولاد کے لیے بہت قربانیاں دیتے ہیں۔

دیکھ بچہ....! شیطان کا کام.... انسانوں کے دلوں میں وسوسے اور بدگمانیاں ڈالنا ہے۔ اس کام کے لیے شیطان کے پاس سینکڑوں طریقے ہیں۔ ماں باپ کو اولاد سے بدگمان کرنے کے لیے شیطان بوڑھے لوگوں میں خوف، لالچ اور ہوس کے جذبات کو بڑھا دیتا ہے۔

جی کرو.... مجھے آپ کا دیا ہوا یہ سبت یاد ہے... مگر میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے یہ باتیں بار بار بتایا کریں۔

میں تجھ سے بہت خوش ہوں...

اب میں تجھے ایک کام اور سونپ رہا ہوں....! تو اس لڑکے.. دانیال کو کسی طرح دوبارہ میرے

پاس لے آ... میں اسے بھی گمراہی کے راستے پر لگاؤں گا...! کیوں نہ ہم اسے بھی شیطان کا غلام بنا دیں۔

ٹھیک ہے گرد.... جو حکم... چیلنے جو اب دیا۔

پھر اچانک چاند میاں کو اس رات کا واقعہ یاد آگیا.... اس نے اپنے گرد کو تفصیل بتائی۔

چاند میاں کی بات سنتے ہوئے گرد کی آنکھیں چمکنے لگیں.... وہ بولا: میری بات سن... مجھے یقین ہے کہ وہ کوئی بڑا نہیں تھا! پھر گرد....!

بٹکے روپ میں یقیناً وہ جن ہی تھا۔ ہو سکتا ہے کہ یہ وہی جن ہو جس کی تلاش میں ہم اس بھنگے میں گئے تھے۔

ہو سکتا ہے... گرد.... اب مجھے کیا تجھے اس اسٹور کو اپنی نظروں میں رکھنا چاہیے۔

(جباری ہے)

## بقیہ: آئیے مراقبہ کرتے ہیں۔

سے ان میں سے کئی مریضوں نے اپنی حالت میں نمایاں بہتری محسوس کی اور ان کی ذہنی صحت بحال ہونے میں زیادہ مدد ملی۔ مراقبہ سے حاصل ہونے والے فوائد اس طرح ظاہر ہوئے کہ اہل خانہ یادوستوں کے ساتھ تفریح یا باہر کھانا کھانا، انہوں نے زندگی کے معاملات میں از سر نو دلچسپی یعنی شروع کی۔ پاکستان میں شیر و فرینڈ، ڈپریشن اور دوسرے کئی نفسیاتی امراض میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ امراض کا پھیلاؤ تو فکر مند کی بات ہے ہی لیکن مزید فکر کی اور تشویش کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں....

1- ان امراض کے لیے علاج کے لیے نفسیاتی معالجین کی

تعداد بہت کم ہے۔

2- امراض میں مبتلا افراد خود یا ان کے اہل خانہ ان کیفیات کو مرض یا نفسیاتی مسئلہ سمجھنے پر آمادہ نہیں ہوتے۔

3- مریض یا اہل خانہ میں سے کوئی ان علامات کو بطور مرض تسلیم کر لیں جب بھی کوئی ایک یعنی یا تو مریض خود یا اہل خانہ علاج کے لیے درکار تعاون فراہم نہیں کرتے۔

عوام الناس میں اس آگہی کو فروغ دینے کی ضرورت ہے کہ نفسیاتی امراض کو باگل نہیں بلکہ قابل علاج بیماری سمجھا جائے۔ اور معالجین کو اس نکتہ پر قائل Convince کرنے کی ضرورت ہے کہ نفسیاتی امراض میں ادویات کے

ساتھ متبادل علاج Alternative Therapy کی افادیت کو بھی تسلیم کیا جائے۔ مریض کی بہتری کے لیے

مراقبہ، فکرتھراپی، وظائف کو بھی اختیار کیا جائے۔ بیماری سے شفا میں عبادت کا بھی بہت موثر کردار ہے۔ عبادت کرنے سے انسان کے یقین میں اضافہ ہوتا ہے۔ یقین میں

یہ اضافہ شفا کی عمل کو تیز کرتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ عبادت، وظائف وغیرہ سے انسان کی قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے۔

مریض کی بہتری کے لیے نفسیاتی معالجین، ڈاکٹر، متبادل علاج کے پریکٹیشنرز کو ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرنے پر غور کرنا چاہیے۔

مراقبہ پر سائنسی تحقیقات کے نتائج اس اشتراک عمل کو ایک اچھی بنیاد فراہم کر سکتے ہیں۔

(جباری ہے)

## بقیہ: آئیے مراقبہ کرتے ہیں۔

تخلیق کانفیس واحدہ (zygote) سے وجود میں آتا۔ اس نفس واحدہ کا ابتدا دو میں تقسیم ہوتا۔ پھر ان دو

cells کا مزید تقسیم ہو کر کثیر تعداد میں پھیلنا، حتیٰ کہ تمام مروں اور عورتوں کی تخلیق کا ذریعہ بنتا۔ یہی mitotic division ہے جس سے علم حیاتیات کی زوے انسان کی حیاتیاتی زندگی ارتقاء پذیر رہتی ہے۔

قارئین کرام!۔! اللہ تعالیٰ کی بے نظیر اور عظیم الشان طاقت و قدرت اور عظیم و خمیر ہونے کا اندازہ م ہم ندرجہ بالا معلومات سے لگا سکتے ہیں کہ اس نے ایک چھوٹے سے ذرے کے اندر کیا کچھ تخلیق کر رکھا ہے کہ ہماری عقلیں اس کا احاطہ کرنے سے قاصر ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے علم کی وسعت کا اعلان چودھریاں پہلے درج ذیل آیت میں کر دیا تھا۔

ترجمہ: اللہ تعالیٰ سے ایک ذرے کے برابر کی چیز بھی پوشیدہ نہیں، نہ آسمانوں میں نہ زمین میں بلکہ اس سے بھی چھوٹی اور بڑی ہر چیز کھلی کتاب میں موجود ہے۔ (سورہ سبأ: 3)

یہ آیت کریمہ اللہ تعالیٰ کے لامحدود علم کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ اللہ تعالیٰ ان تمام چیزوں کے متعلق علم رکھتا ہے جو خواہ چھپی ہوں یا ظاہر۔ اور اللہ تعالیٰ ہر اس چیز کے بارے میں بھی علم رکھتا ہے جو ذرے سے چھوٹی ہو یا بڑی۔ چنانچہ اس آیت کریمہ سے یہ ثبوت ملتا ہے کہ ذرہ سے بھی چھوٹی چیز کا وجود دنیا میں ممکن ہے جبکہ اس حقیقت کو انسان نے بیسویں صدی میں دریافت کیا ہے۔

قرآن کے اس دعویٰ پر جدید سائنس کی تصدیق کی مہر ثبت ہونے کا مطلب یہ ہے کہ یہ واقعتاً اللہ تعالیٰ کے سچے کلمات سے بھرپور وہ کتاب ہدایت ہے جو اس نے اپنے محبوب ترین بندے اور پیغمبر آخر الزماں حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پر نازل کی۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس پر اپنا ایمان مضبوط رکھے اور اس کے مطابق عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔





کہ بہو کو آرام کی ضرورت ہے۔ ساس نے گھر آکر تندوں کو بتایا کہ طبیعت ٹھیک نہیں ہے، آرام کی ضرورت ہے۔ یہ سن کر وہ سب خوش ہونے کے بجائے میرے پیچھے پڑ گئیں کہ میں نے ڈاکٹر کو ضرور کچھ کہا ہو گا۔

میری تندوں کا کہنا ہے کہ یہ تمہارے ساتھ کوئی انوکھی بات نہیں ہے۔ ہم سب نے بھی اس دوران اپنے کام خود کیے ہیں۔ تمہارے جو روٹین کے کام ہیں وہ سب تم نے ہی کرنے ہیں، کوئی باہر سے آکر نہیں کرے گا۔

شادی کے تیسرے سال اس خوش خبری پر میرے شوہر بہت خوش ہوئے لیکن جب میں نے کہا کہ آپ کی بہنیں یہ کہتی ہیں تو وہ چپ ہو گئے۔ انہوں نے اپنی والدہ سے بات کی تو وہ ناراض ہو گئیں اور بیٹے کو برا بھلا کہنے لگیں۔ اگلے دن صبح جب بیٹیاں جمع ہوئیں تو ساس نے اپنے بیٹے کی بات بتائی۔ یہ سن کر سب آگ بگولہ ہو گئیں۔

سب نے مل کر مجھے بہت ذلیل کیا اور گالیاں تک دیں۔ دو تندوں نے مجھے بالوں سے پکڑ کر گھسیٹا جس سے میں بے ہوش ہو گئی تو ڈاک کے مارے مجھے میرے میکے چھوڑ آئیں کہ اس کی طبیعت خراب ہے۔

ساس اور نندیں ظلم کرتی ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر تین بھائیوں میں تیسرے نمبر پر ہیں۔ ان کی سات بہنیں ہیں جو بیٹیوں بھائی سے بڑی ہیں۔ میں جب سے اس گھر میں آئی ہوں ایک دن سکون سے نہیں گزارا۔ ساتوں بہنیں شادی شدہ اور بچوں والی ہیں۔ پانچ نندیں اپنے میکے کے قریب ہی رہتی ہیں۔ صبح ہوتے ہی یہ آجاتی ہیں اور شام کے وقت اپنے اپنے گھر جاتی ہیں۔ میری نندیں سارا دن بات بے بات میرے پیچھے پڑی رہتی ہیں۔ میری ساس بھی ان کی ہاں میں ہاں ملائی رہتی ہیں۔ میں جس گھر ان سے تعلق رکھتی ہوں وہاں آداب، صبر اور محنت پر بہت زور دیا جاتا ہے۔

میں نے اپنی خاندانی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے ساس، سر اور تندوں کی خدمت کو اپنا شعار بنایا مگر مجھے عزت و احترام ملنے کے بجائے طعنے ملتے رہے۔

دو ماہ پہلے میری طبیعت خراب ہوئی۔ ساس مجھے ڈاکٹر کے پاس لے گئی تو ڈاکٹر نے ساس کو خوشخبری سنائی اور کہا



الحمد للہ

ڈاکٹر وقار ایڈیشن کی کتاب

# نظر بردار شہر سے حفاظت

کا دوسرا ایڈیشن شائع ہو گیا ہے

قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بردار حد، حصر کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اوراد و وظائف...



اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بیک اسٹال سے طلب فرمائیں یا

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر پیسے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیسپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی فاؤنڈیشن

D-1/7-انٹارنیشنل ٹاور، کراچی 74600- فون: 36606329-021

ای میل: manager\_mohani Digest@yahoo.com



## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(امجد اورین۔ کراچی)

غصہ دماغی کمزوری اور ذہنی یکسوئی نہ ہونے کی وجہ سے ذہن ڈپریشن رہنے لگا تھا، ہر وقت خیالوں میں گم رہتا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ آجاتا یا کراتا برداشت بہت کم ہو گئی تھی۔ ہر وقت اداس اور مایوس رہتا۔ نیند زیادہ آتی، تنہا بھی رہتی اور حافظہ بھی کمزور ہو گیا تھا۔ پھر میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ ریکی کے چند سیشن لینے سے ذہنی یکسوئی میں اضافہ ہوا، ہوا سی مایوسی، تنہا میں کمی آئی ہے اور زیادہ نیند آنے میں بھی بہتری آئی ہے۔

نے اپنے اکلوتے بیٹے کی خاطر دیار غیر میں بہت محنت کی۔ وہ اپنے بیٹے کو کچھ بنانا دیکھنا چاہتے ہیں۔

میرا بیٹا پڑھائی میں بہت اچھا تھا۔ وہ دن رات محنت کر رہا تھا لیکن پچھلے سال جب وہ کچھ ہنجر ز میں رہ گیا تو مجھے بہت تشویش ہوئی۔ بیٹے کا کہنا ہے کہ اسے شام کے وقت سے سر میں شدید درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ میں نے اس کی نظر بھی ٹیسٹ کروائی، نارمل ہے۔ سر درد کسی ٹیبلیٹ سے دور نہیں ہوتا بلکہ تین چار گھنٹے کے بعد اس کا درد خود بخود ٹھیک ہو جاتا۔ اس کا دل پڑھائی سے بیزار ہو رہا ہے۔ اپنی ان کیفیات کی وجہ سے وہ عاجز آکر رونے لگتا ہے۔

اسے خواب بھی بہت ڈراؤنے آنے لگے ہیں۔ وہ اب یونیورسٹی جانے سے بھی ڈرنے لگا ہے کیونکہ جب صبح یونیورسٹی جانے کے لیے جیسے ہی گھر سے باہر قدم رکھتا ہے اسے اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ پتھر آنے لگتے ہیں۔ ہم نے کئی ڈاکٹروں کو دکھایا لیکن کوئی مرض سامنے نہیں آیا۔

گھر کے بزرگ کہتے ہیں کہ اس بچے کو شدید نظر بد لگی ہے۔ اس کی روزانہ نظر بھی اتاری جا رہی ہے۔ وقتی طور پر کچھ آرام آجاتا ہے۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ اس کی تعلیم پر شدید بندش کروائی گئی ہے۔

میں نے اپنے شوہر کو یہ سب نہیں بتایا کہ وہ دیار غیر

نہیں ہے۔ کبھی میرا دل کسی کام کی طرف مائل ہو جاتا ہے تو کبھی کسی اور کام کی طرف، لیکن کام کوئی بھی شروع نہیں ہو پاتا۔ بوی کی ملازمت سے گھر کے اخراجات پورے ہو رہے ہیں۔ گھر میں میری کوئی عزت نہیں ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ اتالیس مرتبہ سورہ ہود 11 کی آیت نمبر 6

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقَهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ○  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے بابرکت اور مستقل روزگار کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مستقل مزاجی اور خود اعتمادی کے حصول کے لیے صبح اور شام 101 مرتبہ اسم الہی یا حَبِيبُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم کریں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی یا فتاح یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں۔

تعلیم پر بندش....

☆ ☆ ☆  
سوال: میرا بیٹا نجیئرنگ کر رہا ہے۔ میرے شوہر

بہت زیادہ خوش رہنے لگی۔ سسرال میں میری صحت بھی اچھی ہو گئی۔ رفتہ رفتہ پانچ سال گزر گئے لیکن میری کوئی اولاد نہیں ہوئی تو میں نے ٹینشن لینا شروع کر دیا۔ مجھے دوبارہ ڈر اور خوف محسوس ہونے لگا۔ میں روز مرہ کے کاموں میں ڈپریشن رہنے لگی۔ میں نہا نہیں سکتی۔ مجھے ابتدائی کمزور لگتا ہے، کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ گھر سے باہر جاتے ہوئے ڈر لگتا ہے۔ میں ایک سال سے گھر سے باہر نہیں نکلی ہوں حتیٰ کہ اپنے والدین سے ملنے بھی نہیں جا سکی۔ میرے شوہر، ننڈیں، ساس اور سر بہت اچھے ہیں۔ وہ میری کافی دلجوئی کرتے ہیں۔ میں تھوڑی دیر نارمل رہتی ہوں، اس کے بعد پھر وہی ڈر خوف طاری ہو جاتا ہے۔

جواب: فجر کی نماز کے بعد اتالیس مرتبہ سورہ حج (22) کی آیت نمبر 65

الَّذِي أَنْزَلَ اللَّهُ سَحَابًا مِمَّا فِي الْأَرْضِ وَالْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَتَنْسِكُ النَّسَاءَ أَنْ تَقْفَعَ عَلَى الْأَرْضِ إِلَّا بِالْأَذْنِ ○  
ان اللہ بالفانس کر عوف ز جیمہ ○

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سحر یا قیوم کا ورد کریں۔ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

بابرکت روزگار

☆ ☆ ☆

سوال: میں شادی شدہ ہوں اور ایک بیٹی کا پ ہیں۔ میں گزشتہ تین سال سے بے روزگار ہوں۔ میرے پاس تعلیم بھی بس واجبی سی ہے۔ میں نے بشکال ایف۔ اے پاس کیا ہے۔ میرے پاس کمانے کا کوئی ذریعہ

ایک مہینہ ہو گیا ہے میرے سسرال سے کسی نے میری کوئی خبر نہیں لی اور نہ ہی میرے شوہر مجھے دیکھنے آئے۔ ایک ہفتہ پہلے میرے شوہر کا فون آیا تھا کہ وہ میری وجہ سے بہت پریشان ہیں لیکن اپنی ماں اور بہنوں کی وجہ سے کچھ نہیں کر پا رہے ہیں۔

میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ مجھے ایسا کوئی عمل بتائیں کہ میرے شوہر مجھے عزت کے ساتھ اپنے گھر لے جائیں۔ میری ساس اور ننڈیں مجھے تنگ کرنا چھوڑ دیں۔ میرے ہونے والے بچے کو کسی بھی قسم کا نقصان نہ ہو۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات

تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ○ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ أَنَّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ○ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور اپنے حالات کی بہتری، ساس ننڈوں کو آپ کے ساتھ عزت و احترام سے پیش آنے اور حسن سلوک کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سلام کا ورد کرتی رہا کریں۔

ڈر اور خوف

☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ میں بچپن سے ہی بہت ڈر پوک ہوں۔ اپنے والدین اور بھائی بہنوں سے بھی ڈرتی تھی۔ مجھ میں دوسروں کا سامنا کرنے کی صلاحیت بھی بہت کم تھی۔ جب میں کالج میں آئی تو میں نے اپنے ڈر کو کافی حد تک کنٹرول کر لیا۔ مجھے شوہر اور سسرال والے بھی اچھے ملے۔ میں

میں بہت زیادہ پریشان ہو جائیں گے۔

عظیمی صاحب! کوئی وظیفہ بتائیں کہ ہمارے بیٹے کو اس نظر بیدار بندش کے اثرات سے نجات ملے اور وہ اپنی تعلیم مکمل کرے اور اس کا مستقبل اچھا ہو۔

جواب: تعلیم پر بندش سے نجات کے لیے مندرجہ ذیل عمل کریں۔

صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی پہلی آیت:

الرِّبِّ كِتَابٍ أَحْكَمْتَ آيَاتِهِ ثُمَّ فَضَّلْتَ مِنْ لَدُنْ حَكِيمٍ حَبِيبٍ  
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے بیٹے کو پلائیں اور اس پر دم بھی کر دیں۔

رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ  
تین تین مرتبہ سورہ فلق، تین تین مرتبہ سورہ الناس، ایک مرتبہ آیت الکرسی اور شروع اور آخر میں تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے پر دم کر دیں۔

ایک بڑے سفید کاغذ پر اور ایک چھوٹے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے

أَعْيُنُ نَفْسِي بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ  
وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا  
وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى خَيْرِ خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ أَجْمَعِينَ  
کھوائیں۔ بڑا کاغذ فریم کر داکر اس کے بیڈروم میں دیوار پر اس طرح آویزاں کریں کہ اس کی نظر اس پر بار بار پڑتی رہے۔ چھوٹے کاغذ کو تہہ کر کے موم جامہ یا

پلاسٹک کو تنگ کر داکے اس کے گلے میں پہنا دیں یا دائیں بازو پر باندھ دیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

شوہر شک کرتے ہیں۔۔۔

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تیس سال ہو گئے ہیں۔ میری تین بیٹیاں ہیں۔ بیٹا نہیں ہے۔ بڑی بیٹی انٹر میں پڑھتی ہے۔ میرے شوہر بہت ٹھکی مزاج ہیں۔ شادی کے ابتدائی دنوں سے ہی مجھے کہیں اکیلا آنے جانے نہیں دیا۔ اب ماشاء اللہ ہماری بچیاں جوان ہو گئی ہیں لیکن شوہر کی شک کرنے کی عادت ختم ہونے کے بجائے پختہ ہو گئی ہے۔ اب وہ اپنی بیٹیوں کو بھی پابند کرنا چاہتے ہیں۔

بیٹیوں کا کالج، یوشن سینٹر آنا جانا انہیں پسند نہیں ہے۔ بیٹیوں کو اپنی سہیلیوں کے گھر جانے یا اسکول کالج کے کسی فنکشن میں شرکت کی بھی اجازت نہیں ہے۔ میرے شوہر کہتے ہیں کہ صرف پڑھنے کے لیے اسکول جاؤ۔ اسپورٹس یا غیر نصابی سرگرمیوں میں شرکت کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

پہلے تو وہ لڑکیوں کو آٹھویں سے زیادہ تعلیم دلانے کے بھی حق میں نہیں تھے لیکن خود ان کے گھر والوں نے انہیں سمجھایا تو انہوں نے نہایت بے دلی کے ساتھ اپنی بیٹیوں کو آگے پڑھنے کی اجازت دی۔

ان کے اس رویہ سے بیٹیاں اپنے باپ سے دور ہو گئیں ہیں۔ میری بیٹیاں ہر وقت خوف زدہ رہنے لگی ہیں۔ چھوٹی بیٹی تو احساس کمتری کا شکار بھی ہو گئی ہے۔ برائے مہربانی کچھ پڑھنے کو بتائیں کہ میرے شوہر اپنی بیٹیوں کے بارے میں اس قسم کے توہمات سے باہر نکل آئیں اور بیٹیوں کو باپ کی شفقت و محبت کا احساس بھی ہو۔

جواب: سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ سورہ نحل (16) کی آیت نمبر 119:

ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا الشُّرُوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

درخواست لکھوں یا نہیں۔۔۔

☆☆☆

سوال: میں کنٹریکٹ پر لیکچرار ہوں۔ کنٹریکٹ کی پانچ سالہ معیاد میں ٹرانسفر کا صرف ایک موقع دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ صرف مستقل ہونے کی صورت میں مزید مواقع حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اپنی ملازمت کے ڈیڑھ سال بعد میں اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ایک دفعہ ٹرانسفر کروا چکی ہوں۔ اب کچھ ناگزیر جوہات کی بنا پر میں دوبارہ اسی جگہ ٹرانسفر کروانا چاہتی ہوں لیکن اس سلسلے میں کنٹریکٹ میری راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

میں نے اس سلسلے میں سینئر انفر سے بات کی تھی تو انہوں نے کہا کہ آپ درخواست لکھ کر بھیج دیں میں کوئی نہ کوئی سولوشن نکال لوں گا۔

اب میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ میں تحریری درخواست دوں یا ان سے زبانی بات کروں، کیونکہ کنٹریکٹ لاء کے مطابق صرف ایک مرتبہ ہی ٹرانسفر ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں میری رہنمائی فرمائیں۔

جواب: آپ خواہوا شک و دوسو میں جتان ہوں۔ میرا مشورہ ہے کہ آپ اپنے اعلیٰ انفر کی ہدایت

کے مطابق درخواست لکھ دیں۔

صبح شام 300 مرتبہ یا سعی یا قیومہ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد میں کامیابی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم اکیس دن تک جاری رکھیں۔

شادی میں تاخیر

☆☆☆

سوال: میری عمر 55 سال ہے۔ میرے دو بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر کے انتقال کو تیس سال ہو گئے ہیں۔ بڑا بیٹا اور بیٹی شادی شدہ ہیں۔ دوسری بیٹی کی شادی نہیں ہوئی ہے۔ اس کی عمر تیس سال ہو گئی ہے۔ ماشاء اللہ خوبصورت اور بڑھی لکھی ہے۔

اس کے لیے کئی رشتے آئے اور پسند بھی کیے لیکن بعد میں پلٹ کر کوئی جواب نہیں دیتا اور خاموشی طاری ہو جاتی ہے۔

اب تک رشتہ نہ ہونے کی وجہ سے بیٹی ڈپریشن اور احساس کمتری کا شکار ہوتی جا رہی ہے۔ ہر وقت چپ رہتی ہے۔

میں نے بچپن سے ہی اس کو بہت لاڈ ویار اور محبت دی جس کی وجہ سے وہ بہت حساس بھی ہے۔

جواب: آپ عشاء کے چار فرض اور دو سنتیں ادا کر کے 101 مرتبہ سورہ القیامہ (75) کی آیت نمبر 39:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى  
اکیس اکیس مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تین رکعت نماز تراویح کریں اور بیٹی کی اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ اس عمل کی مدت نوے روز ہے۔ نافذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔



یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

## مسئلہ جگر کا ہے یا...

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ کچھ عرصہ سے مجھے ایک عجیب مسئلہ درپیش ہے وہ یہ کہ مجھے حملی کے بعد شدید کمزوری اور ٹھنڈے سینے آنے لگتے ہیں۔ کافی علاج کروایا لیکن افاق نہ ہو۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ میرا جگر سکر رہا ہے۔ مجھ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ آپ کا وعدہ خراب ہے۔ برائے مہربانی کوئی دعا بتائیں کہ میں صحت مند ہو جاؤں۔

جواب: محترم بھائی! اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو شفاء ہو۔ آپ کا مسئلہ خالصتاً طبی ہے۔ آپ کسی ایسے ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور اپنے مسئلے کی صحیح تشخیص کے لیے ضروری ٹیسٹ کروائیں۔ چلتے پھرتے، وضو بے وضو کثرت سے یا شاقیہ یا سلامہ کا ورد کرتے رہیں۔

## موٹی بچی

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر تیرہ سال ہے۔ وہ آٹھویں جماعت کی اسٹوڈنٹ ہے۔ ایک سال سے اس کا وزن بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ چہنچ اور چاکلیٹ بہت شوق سے کھاتی ہے۔ کھانا کھانے یا نہ کھانے مگر چاکلیٹ ضرور ملنی چاہیے۔ اسے اسکول میں، گھر میں، خانہ میں سب موٹی بنی کہہ کر چھیڑتے ہیں۔

یہ سن کر میں بہت پریشان ہوتی ہوں لیکن اسے اپنے وزن کی زیادتی اور لوگوں کے چھیڑنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔

میری کزن نے اپنا وزن کم کرنے کے لیے آپ کے دو اخانہ کی ہر بل ٹیبلٹ مہربان استعمال کی تھی جس سے

ایسا ہو رہا ہے۔

اخراجات میں کنٹرول کے اقدامات کے ساتھ ساتھ آمدنی میں برکت اور اخلاف کے لیے اللہ کے ذکر سے مدد لیں۔ عشاء کی نماز کے بعد 100 مرتبہ اسم الہی یا بَدِيعُ كَلِمَاتِهِ كَلِمَاتِهِ رَدِّدْ شَرِيْفَ كَلِمَاتِهِ بِرَحْمَةِ اللّٰهِ تَعَالٰی سے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔ صدقہ خیرات کریں۔ صدقہ بے برکتی و مصیبتوں کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ کچھ ہی عرصہ میں آپ بہتری محسوس کریں گی۔

## بدتمیز اور ضدی

☆☆☆

سوال: میرے تین بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ بیٹی کی عمر گیارہ سال ہے اور یہ سب سے چھوٹی ہے۔ میری بیٹی گزشتہ ڈھائی سال سے بہت ضدی اور بدتمیز ہو گئی ہے۔ گھر میں بھائیوں کے ساتھ لڑتی ہے۔ خاص طور پر جب کوئی مہمان آجائے تو بہت تنگ کرتی ہے۔ یہ ہمارے گھر کیوں آئے ہیں، اتنی دیر تک کیوں بیٹھے ہیں؟ وہ چاہتی ہے کہ میں مہمانوں کے ساتھ سلام و دعا نہ کروں اور نہ ہی ان کے ساتھ بیٹھوں۔

بہت پیار و محبت سے سمجھایا مگر سمجھ نہیں آتا۔ زیادہ کہو تو ہانکا رہتا ہے۔ بیٹھ جاتی ہے اور دو تین دنوں تک کچھ نہیں کھاتی بیٹی۔

جواب: جب آپ کی بیٹی گہری نیند میں ہو تو اس کے سر ہانے اتنی آواز سے کہ آگھ نہ کھلے اکیس مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت نمبر 28

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ ○  
اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیا کریں اور اس کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

لیں۔ اگلے روز صبح پھر بوتل دھو پھوپ میں رکھ دیں۔ اس طرح یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

آٹالیسویں روز سے آپ دونوں ایک ایک چنگی کلونجی صبح نہار منہ پانی کے ساتھ لیں۔ جب تک یہ کلونجی ختم نہ ہو یہ عمل جاری رکھیں۔

## بے برکتی کیسے دور ہو...!!

☆☆☆

سوال: میرے چار بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔ انشاء اللہ میرے شوہر کا بزنس ہے۔ کسی قسم کی معاشی پریشانی نہیں ہے اس کے باوجود کئی مہینوں سے گھر میں بہت بے برکتی ہو گئی ہے۔ پیسہ رکنا نہیں ہے۔ کوئی نہ کوئی کام نکل آتا ہے۔ اب شوہر بھی مجھ پر غصہ کرنے لگے ہیں۔ میں نے ان کی ڈانٹ ڈپٹ سے تنگ آکر گھر کے اخراجات شوہر کو دے دیئے ہیں لیکن بے برکتی ویسی کی ویسی ہی ہے۔ سمجھ نہیں آ رہا ہے کہ یہ بے برکتی کیسے دور کی جائے...؟

جواب: اللہ کے حبیب محمد ﷺ نے فرمایا جو شخص میانہ روی اختیار کرتا ہے وہ کبھی مغلس نہیں ہوتا۔

ایک اور موقع پر ارشاد نبوی ہوا مسلمانو! میانہ روی اختیار کرو کیونکہ جس کام میں میانہ روی ہوتی ہے وہ کام سنور جاتا ہے اور جس کام میں میانہ روی نہیں ہوتی وہ بگڑ جاتا ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ آمدنی بڑھنے کے ساتھ ساتھ اکثر گھرانے اپنے غیر ضروری اخراجات کو بھی لازمی اخراجات میں شامل کر لیتے ہیں۔ اسٹیبلشمنٹ کے اظہار کے لیے زیادہ اخراجات کی ضرورت ہوتی ہے۔

میرے خیال میں آپ کا مسئلہ بے برکتی کا نہیں ہے بلکہ اخراجات میں غیر ضروری اضافوں کی وجہ سے

بیٹی سے کہیں کہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی یا وَهَابٌ کا ورد کرتی رہا کریں۔

حسب استطاعت صدقہ خیرات کر دیا کریں۔ کیا نصیب میں اولاد نہیں...؟

☆☆☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ میں ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں دس سال سے کام کر رہا ہوں۔ میری شادی کو نو سال ہو گئے ہیں۔ میں ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔

میں نے ڈاکٹروں کے مشورے سے اپنے اور اپنی اہلیہ کے کئی ٹیسٹ کروائے ہیں، سب ٹیسٹ کلیئر آئے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ سب کچھ نارل ہے۔

وقار صاحب! ڈاکٹروں کی بات سن کر ہم میاں بیوی بہت مایوس ہو گئے ہیں۔ کیا ہمارے نصیب میں اولاد نہیں ہے...؟

جواب: اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ انشاء اللہ آپ کے ہاں بھی جلد ہی معصوم لکڑیاں سنائی دیں گی۔

ایک پاؤ کلونجی پانی سے دھو کر دھوپ میں سکھائیں اور کھلے منہ کی ٹیلے رنگ کی بوتل بھر لیں۔ خیال رکھیں کہ بوتل کا اوپر کا ایک چوتھائی حصہ خالی رہے۔

رات سونے سے پہلے وضو کر کے 101 مرتبہ سورہ ملق (96) کی ابتدائی آیات

اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ○ خَلَقَ  
الْانْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ○  
اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کلونجی پر دم کر کے بوتل بند کر دیں۔ یہ بوتل صبح دھوپ میں ایسی جگہ رکھیں جہاں سارا دن دھوپ رہتی ہو۔

رات کو اٹھا کر پھر یہ آیات پڑھ کر دم کر کے رکھ

اسے کافی فائدہ ہوا تھا۔ اس نے مجھے مشورہ دیا ہے کہ میں آپ کو خط لکھ کر معلوم کروں۔ کیا میں اپنی بیٹی کو ہرمل ٹیبلٹ مہزلین استعمال کروا سکتی ہوں اور یہ کہ ہرمل ٹیبلٹ مہزلین کا کورس کتنے مہینے کا ہوتا ہے۔

جواب: ہرمل ٹیبلٹ مہزلین بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے، وزن کم کرنے کے لیے مفید و موثر جانی جاتی ہے۔ کئی حضرات و خواتین عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہرمل ٹیبلٹ مہزلین سے اپنا وزن اور پیٹ کم کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔

آپ بھی اپنی بیٹی کے وزن کو کم کرنے کے لیے مہزلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین پانی کے ساتھ دیتے۔ مہزلین کے اچھے نتائج کے لیے ڈھائی تین ماہ تک کا کورس کرنا مفید ہے۔

شکر اور شکر آمیز اشیاء مثلاً مٹھائیاں، سوفا ڈرنگس، آئس کریم خصوصاً چاکلیٹ سے پرہیز کروائیں۔

### نزولہ زکام

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ چار سال سے نزولہ زکام کی شکایت ہے۔ میرا گلہ بھی اکثر خراب رہتا ہے۔ سردیوں میں اس میں شدت ہو جاتی ہے۔

برائے کرم کوئی دسی نسخہ تجویز کریں۔

جواب: بچپن کی بھوس 6 گرام، کالی مرچ 5 عدد، کمانے کا عام نمک ایک گرام لے کر 120 ملی لیٹر پانی میں اچھی طرح جوش دے کر چھان لیں اور یہ جوشاندہ دن میں دو مرتبہ پیئیں۔ ہر مرتبہ نیا جوشاندہ تیار کریں۔

بے چین رہتی ہوں

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ دو سال پہلے

میرے معدے میں سوزش ہو گئی تھی۔ ایک ماہ ڈاکٹری دوا استعمال کرنے سے سوزش تو ختم ہو گئی لیکن اس کے بعد سے طبیعت میں بے چینی کی شکایت رہنے لگی۔ کبھی کم اور کبھی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ بے چینی کا علاج کروایا تو کچھ کمی ہوئی۔ اس کے کچھ عرصہ بعد شدت کے ساتھ اضافہ ہو گیا۔

اب بے چینی کی وجہ سے کام میں دل نہیں لگتا۔ بھوک بھی نہیں لگتی۔ دل گھبراتا ہے۔

جواب: صبح اور شام آلتائیس مرتبہ سورہ

آل عمران (2) کی آیت نمبر 2

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درد شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک نیکل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سلامہ کا درد کرتی رہا کریں۔

### فالج کا روحانی علاج

☆☆☆

سوال: میرے ماموں کی عمر ساٹھ سال ہے۔ انہیں چند دن پہلے فالج ہوا۔ ہسپتال قریب ہونے کی وجہ سے انہیں فوری طبی امداد مل گئی۔

ان کے ایک ہاتھ اور ایک پاؤں پر فالج کا حملہ ہوا ہے۔ کچھ اثرات چہرے پر بھی ہوئے ہیں۔ اب ماموں گھر آگئے ہیں۔

ہم چاہتے ہیں کہ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ ان کا روحانی علاج بھی ہو۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ درد دے اور پانی سے روشتائی بنا کر سفید پکے کاغذ پر

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝

رَمِیْمُ فَرَّقِ الْحَامِ ۝

روحانیت

لکھ کر سبز شعاعوں سے تیار کردہ آدمی آدمی پیالی پانی سے دھو کر صبح شام پلائیں اور دھلے ہونے کاغذ کو جلادیں۔ رات سونے سے پہلے سرخ شعاعوں سے تیار کردہ تیل متاثر دھسے پر بلکے ہاتھ سے پانچ منٹ تک مالش کریں۔

### جوڑوں کا درد

☆☆☆

سوال: میری عمر پچاس سال ہے۔ مجھے گزشتہ سات سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ مستقل دوا میں کھار رہی ہوں۔ درد میں کبھی کمی محسوس ہوتی ہے، کبھی بڑھ جاتا ہے۔

سردیوں کی آمد ہے۔ سردیوں میں درد کی شدت میں اتنا اضافہ ہو جاتا ہے کہ میں چلنے پھرنے سے تقریباً معذور ہو جاتی ہوں۔

جواب: جوڑوں کے درد میں مفید قدرتی اجزاء پر مشتمل ایک نسخہ نوٹ کریں۔

اسگند، سورنجان، اسپند، خولجان، تمام چیزیں جو میں چوبیس گرام لے کر باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔ چار چار گرام سفوف صبح شام پانی سے لیں۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل کی متاثرہ جگہ بلکے ہاتھ سے مالش بھی مفید ہے۔

### لیکوریہ

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرے تین بچے ہیں۔ دوسرے بیٹے کی عمر تین سال ہے۔ اس کی پیدائش کے بعد سے مجھے مخصوص دن شروع ہونے سے پہلے پانی کی شکایت رہتی ہے۔

کر اور ہندلیوں میں بھی درد رہنے لگا ہے۔ میں نے دو تین لیڈی ڈاکٹروں سے علاج بھی کروایا لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ آپ مہربانی فرما کر مجھے کوئی دسی

دسمبر ۲۰۱۲ء

علاج بتا دیجئے۔

جواب: لیکوریہ کی شکایت میں درج ذیل نسخہ مفید ہے: موچس 25 گرام، ملازہ 20 گرام، اندر جو شیریں 12 گرام، اسگند 12 گرام، مصری 50 گرام۔

ان تمام ادویات کو گرائنڈر میں باریک چیس کر سفوف بنالیں اور اسے صاف شیشی میں محفوظ کر لیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت چھ چھ گرام پانی کے ساتھ لیں۔ یہ علاج تقریباً ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ نیکل شعاعوں سے تیار کردہ تیل بلکے ہاتھ سے کر پانچ منٹ تک دائروں میں مالش کریں۔

انڈہ، گائے کا گوشت کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

چلتے پھرتے کثرت سے یا سلامہ کا درد کرتی رہا کریں۔

### وجاہت۔ کشش اور مراقبہ

☆☆☆

سوال: میرا رنگ عمر کے ساتھ ساتھ گہرا ہوتا گیا۔ میں سینڈ اینر میں ہوں۔ مجھے دوست جب کلہو کہہ کر پکارتے ہیں تو میں سخت کنفیوژ ہو جاتا ہوں۔ میں شدید احساس کمتری میں مبتلا ہو گیا ہوں۔ میرا پڑھائی میں بھی دل نہیں لگ رہا۔

جواب: رات کو سوتے وقت آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ میں ایک باغ میں ہوں اور باغ میں گلاب کے پھول کھلے ہوئے ہیں اور ان پھولوں کی مہک ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔

جب تصور قائم ہو جائے تو لمبے لمبے سانس لے کر اس خوشبو کو محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ کچھ عرصہ تک اس کیفیت سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔

انشاء اللہ اس عمل سے آپ کے اندر بہت زیادہ



وجاہت و کش آجائے گی۔

حساس کمتری  
قرۃ العین۔ ناہید۔ مدثر۔ کلیل۔ احمد یار۔ نذیر۔  
آسیہ۔ ریحانہ۔ ثمینہ۔ عبید۔ سدرہ۔ کنول۔ آمنہ۔  
حبیبہ۔ کلثوم۔ توقیر۔ رمیز۔ طاہرہ۔ درخشاں۔ زرین۔  
فاخرہ۔ طلحہ۔ رباب۔

مراقبہ کے دوران مختلف خیالات اگر آتے ہیں تو  
آنے دیں، خیالات کونہ تو اہمیت دیں اور نہ انہیں رو  
کریں، وہ خود گزر جائیں گے۔

### مختصر مختصر

### آپس میں نااتفاقی

جواب: رات کو تمام کاموں سے فارغ ہونے کے  
بعد با وضو ہو کر پرسکون انداز میں بیٹھ جائیں۔ 101  
مرتبہ **يَا اَللّٰهُ** گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے  
ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ اس عمل کی مدت  
چالیس روز ہے۔

محمود۔ نیلم۔ فردوس۔ شاہ زیب۔ شریہ۔ معصومہ۔  
عائشہ۔ نصرت۔ ندیم۔ فہد۔ ناصرہ۔ میونہ۔ عذرا۔  
شکیلہ۔ رؤف۔ صائمہ۔ قر۔ الیاس علی۔ وقار۔ راجپوت۔ محمد  
حسین۔ شعیب علی۔ فائزہ یعقوب۔ کامران اسلام۔  
مہدی الوار۔ فہد قریشی۔ اسامہ سعید۔ نمرہ خالد۔ صدف  
فراز۔ عمر و باب۔ شہاب علی۔

### نیند نہیں آتی

ایان۔ وقاص۔ ریہا۔ سمیرا۔ اویس۔ حارث۔ ماہم۔  
شکیلہ۔ روبینہ۔ فرحان۔ تبسم۔ راحیلہ۔ رفعت۔ پروین۔  
ارسلان۔ فواد۔ اشتیاق۔ آصفہ۔ وردہ۔ انیقہ۔ بشری۔  
وانیہ۔ فیاض۔ فائزہ۔

جواب: آپس میں نااتفاقی ختم کرنے اور صلح صفائی  
کے لیے 101 مرتبہ اسم الہی **يَا حَكِيْمُ** گیارہ گیارہ  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے  
پلائیں۔ اگر کسی وجہ سے پانی پلانا ممکن نہ ہو تو تکیوں پر دم  
کر دیں۔ یہ کام بھی مشکل ہو تو تصور کر کے دم کر دیں  
اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز  
تک جاری رکھیں۔

### دودھ میں کمی

جواب: ہر نماز کے بعد 101 مرتبہ بسم اللہ شریف  
کے ساتھ **لَا تَأْخُذْهُ** سنۃ ولانومہ گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔  
کچھ عرصہ تک نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔  
صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پئیں۔

نازیہ۔ فریحہ۔ نور بانو۔ مریم۔ انعم۔ شاہدہ۔  
مسرت۔ عندلیب۔ حاجرہ۔ فائقہ۔ وجیبہ۔ پروین۔  
نادیہ۔ شرمین۔ فرحانہ۔ عظمیٰ۔ ثناء۔ عاصمہ۔ ساحرہ۔  
رابعہ۔ فاریہ احمد۔ علینہ یعقوب۔ انعم فہد۔ صائمہ اجمل۔  
فرحین قاسم۔ منیہ شگور۔ رفیعہ احمد۔ کنول عمر۔ سونیا  
رزاق۔ کرن علیم۔ یاسمین سرور۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے  
حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

جواب: جب بچے کو فیڈ کروائیں تو گیارہ مرتبہ  
اسم الہی **يَا مَتِيْنُ** پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ انشاء  
اللہ دودھ کی کمی کی شکایت نہیں رہے گی۔